மங்கையர் மலர்



'பேரழகன்' நிமிர்ந்து நிற்கலாம்!

MANGAYAR MALAR ஆகஸ்ட் 2004 விலை ரூ.15

Vairam
Vaibhogam

அலைபாயுதே!

பிரின்ஸ் டைமண்ட் செட்டை கண்டால் என் மனம் அலைபாயுதே.

பிரின்ஸ் வழங்குகிறது பாரம்பரிய வைர நகை கலெக்‌ஷன்ஸ்! உயர்ந்த ரசனையுடன் உருவாக்கப்பட்ட நெக்லெஸ்கள், காதணிகள், வளையல்கள் மற்றும் பல. ஒரு பேரின்பத்துக்கு தயாராகுங்கள்!

- ப்ரத்யேக டைமண்ட் பிரிவு
- நம்பகத்திற்கான சான்றிதழ்
- * திரும்ப பெறும் உத்திரவாதம்
- தோஷம் நீக்கிய வைரங்கள்



PRINCE
JEWELLERY

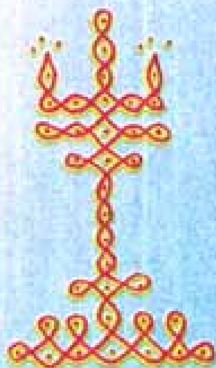
rubecon

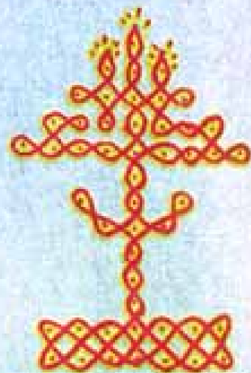
NAKSHATRA | asmi | Arista | ONLY AT CHENNAI: PANAGAL PARK, Tel.: 2436 3137 • G-15A, SPENCER PLAZA, PHASE-I, Tel.: 2849 5817

• Showrooms open on Sundays • Join our jewellery savings scheme • www.princejewellery.com

• Valet parking available • EMI schemes available for purchase on CITIBANK, HSBC and ICICI Bank credit cards. Conditions apply.

மங்கையர் மலர்





- சாந்தி சங்கர்

80

ஆகஸ்ட் 2004

இலவச இணைப்பு

மங்கையர் மலர்



'பேரழகன்' நிமிர்ந்து நிற்கலாம்!



மலர் : 24

இதழ் : 7

33

 மங்கையர் மலர்

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக
பரதன் அச்சகத்தில்
ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று
அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் :
கி.ராஜேந்திரன்

கல்கி பில்டிங்க்ஸ்,
47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 97

கன்ஸல்டண்ட் ஆசிரியர் :
மஞ்சுளா ரமேஷ்

உதவி ஆசிரியர் :
சாந்தி ரங்கராஜன்

தொலைபேசி :
22345622, 23, 24
தொலைநகல் :
044 - 22345621

மின்னஞ்சல் :
ஆசிரியர் குழு :
mangayarmalar@kalkiweekly.com
சந்தா பிரிவு :
subscription@kalkiweekly.com
பிற தகவல்களுக்கு :
info@kalkiweekly.com
மங்கையர் மலர்
இன்டர்நெட் முகவரி :
www.mangayarmalaronline.com

சந்தா விவரம் :
உள்நாடு :
ஒரு வருடம் : ரூ.190/-
ஆறு மாதம் : ரூ.95/-
வெளிநாடு (விமானத்தபால்) :
ஒரு வருடம் : 37 யு.எஸ். டாலர்
இலங்கை : ரூ.900/-

Bharathan Publications Private Limited,
Kalki Buildings,
47-NP, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai - 600 097.

இந்தியாவின் நெ.1 மகளிர் இதழ் : மங்கையர் மலர்



மஞ்சுளா ரமேஷ்

சில வார்த்தைகள்...

தெருத்தெருவாக சோதனையா போட முடியும்?

எல்லோரும் எழுதி முடிச்சாச்சு. படிக்கும்போதே கண்களில் முட்டும் கண்ணீரைத் துடைத்துக் கொண்டு படிச்சாச்சு. ஒவ்வொருத்தரும் அறிக்கை விட்டாச்சு. சோனியா காந்தி வரை வந்து ஆறுதல் சொல்லியாச்சு.

மறக்கவே முடியாத கும்பகோணத்துப் பள்ளி தீ விபத்தைத்தான் சொல்கிறேன். மனம் கொள்ளா துக்கமே பொங்குகிறது. கதறித் துடித்த பெற்றோர்களின் வயிறு என்றைக்கு சாந்தமடையுமோ, எத்தனை நாளானாலும் நினைத்தாலே பதறவைக்கும் பள்ளித் தீ விபத்து. தொண்ணூறு குழந்தைகளை காலனுக்குத் தூக்கிக் கொடுத்தாகி விட்டது.

கூரைப் பள்ளிகள் இனி இயங்கக் கூடாது என உத்தரவிட்டிருக்கிறார்கள். கூரைவேய்ந்த பள்ளிகளில் மாற்றிக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். இப்படித்தான் ஸ்ரீரங்கத்திலே கூரையிலே தீப்பிடித்து மணவாழ்க்கை மரண வாழ்க்கை ஆனது. திருமண மண்டபங்களிலே கூரை வேய்ந்தவை கூடாது என எல்லோரும் கொதித்து எழுந்தார்கள் அப்போது. இது போன்ற விபத்துக்களுக்குப் பின்புதான் தவறுகள் சுட்டப்படுகின்றன. திருத்தப்படுகின்றன.

பரந்து விரிந்த நம்முடைய நாட்டில், ஊரில் எத்தனை விஷயங்களை இப்படி சட்டம் போட்டுத் தடுக்க முடியும்? விதிமுறைகளுக்கு மாறாக நடப்பவைகள், எதுவும் விபரீதமாக ஆகாதவரை நடந்து கொண்டுதான் இருக்கின்றன. பிரச்னை என வந்த பிறகு அனைத்துத் தரப்புகளாலும் விமர்சிக்கப்படுகின்றன. இந்தப் பள்ளி விபத்தைப் பற்றிப் பேசும்போது ஒருவர் சொன்னார், சென்னையின் சில பிரபலமான பள்ளிகளின் பெயர்களைக் குறிப்பிட்டு,

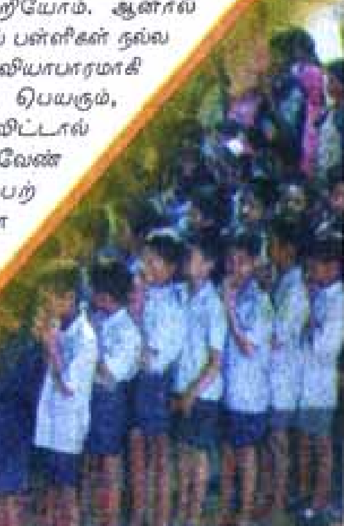
''அந்த ஸ்கூலில் எல்லாம் இதோ இந்த ரோடு அகலத்துக்கு மாடிப்படி இருக்கும். பத்து குழந்தைகள் ஏறலாம், இறங்கலாம். ஆனால் டி.வியிலே பார்த்த ஸ்கூல் எப்படி இருந்துச்சு!''

அந்தப் பள்ளி பொருளாதாரத்தில் நலிவடைந்த நிலையில் இருப்பவர்களுக்கும் நல்ல கல்வி தர ஏற்படுத்தப்பட்ட பள்ளி எனவும் ஒரு பத்திரிகை செய்தி.

நிறைய பணம் இருந்தால் கூரையில்லாத பள்ளியிலே படிக்கலாம், தீ விபத்து நடக்க முடியாத மண்டபத்திலே கல்யாணம் செய்யலாம். குறைந்தபட்சம் அப்படி நடந்தால் தப்பிக்கவாவது செய்யலாம். மீண்டும் மீண்டும் வேதனைக்கும், கண்ணீருக்கும் ஆளாகுபவர்கள் காசுக்கு அல்லாடுகின்ற எளிய மக்களும், நடுத்தர வர்க்கத்தினருமே.

இப்படி ஒரு பக்கம் நிலைமை. இன்னொரு பக்கம் சர்வதேச தரத்திலே இங்கே பள்ளிகள், கல்வி முறை. ஏழை, பணக்காரர்களுக்கு இடையேயான தூரம் வெகு வேகமாக அதிகமாகிக் கொண்டு இருக்கிறது. இதனால் எப்படியேனும் பணத்தைச் சம்பாதித்து விட வேண்டும் எனத் துடிக்கும் சமுதாயம். அதற்குத்தான் வழிமுறைகளை எல்லோரும் விழுந்து விழுந்து சொல்லிக் கொடுக்கிறார்களே!

அது போகட்டும். குறிப்பிட்ட பள்ளியினை நடத்தியவர்களின் உண்மை மனப்பான்மையை நாமறியோம். ஆனால் இன்றைய நிலையில் பள்ளிகள் நல்ல பணம் சம்பாதிக்கும் வியாபாரமாகி விட்டது. அதுவும் பெயரும், புகழும் அடைந்து விட்டால் கேட்கவே வேண்டாம். பெற்றோர்களை



எல்லாம் ஏதோ அடிமைகளைப் பார்ப்பது போலப் பார்ப்பார்கள்.

இதிலே அவர்கள் கீற்றுக் கொட்டகை போட்டாலும், வெட்டவெளியிலே வகுப்புக்களை நடத்தினாலும் ஏற்றுக் கொண்டுதான் ஆக வேண்டும். இவர்களையெல்லாம் கேட்பது யார்?

அவரவர் மனசாட்சிதான். சுயகட்டுப்பாடும், சுயசிந்தனையும், சுயதர்மத்தைக் கடைபிடிக்கின்ற மனப்பான்மையும் உள்ளவராக நம்முடைய தனிமனிதன் வளர்ந்தால்தான் இப்படிப்பட்ட பல தவறுகள் நம்மிடமிருந்து மறையும்.

வகுப்புகள் நடந்து கொண்டிருந்த நேரத்திலே விபத்து நடந்த அந்த நேரத்திலே அந்த ஆசிரியர்கள் எல்லாம் என்ன ஆனார்கள்? எப்படி அவர்களால் அந்தப் பிஞ்சுக் குழந்தைகளை விட்டு விட்டு ஓட முடிந்தது? காரணம் தன்னுடைய கடமையைப் பற்றி நினைக்காத மனப்பான்மை.

இந்த நேரத்தில் சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு நடந்த விமான விபத்துதான் நினைவிற்கு வருகிறது. அதிலிருந்து ஒவ்வொருவரையும் காப்பாற்றிய விமானப் பெண்மணி கடைசியில் மடிந்தே போனாள். கப்பலில் விபத்து ஏற்படுமானால் அனைவரையும் காப்பாற்றும் கப்பல் தலைவன் தான் கப்பலோடேயே மடிந்து போவானாம். இது அவர்களின் மரபு என்று கேள்விப்பட்டபோது வியப்பாக இருந்தது. நம்மை ஒருவர் மேற்பார்வை செய்கிறார், கண்டிப்பான விதிமுறைகள் பின்பற்றப்படுகின்றன என்றால் மட்டுமே 'ஏதோ கொஞ்சம்' சரியாக நடந்து கொள்வது. இல்லையென்றால் நமக்கு அனுகூலமாக எத்தனை செய்ய முடியுமோ அத்தனையையும் செய்து கொண்டு விடுவது.

எத்தனை பேர் நம்மில், போலீஸ் இல்லையென்றாலும் கூட போக்குவரத்து விதிகளை மதித்து நடக்கிறோம்? ரோட்டிலே குப்பை போடாமல் இருக்கிறோம்? யாரும் பார்க்கவில்லையென்றால் எதுவும் செய்யலாம் என்கின்ற தனிமனித 'ஒழுக்கமே' (ஒழுக்கமின்மையே) இங்கு இன்றைய காலத்தின் தர்மமாக வளர்ந்து விட்ட நிலையில் மேற்படி விபத்துக்களையெல்லாம் எப்படித் தடுக்க முடியும்?

வீடு வீடாக, தெருத் தெருவாக ஒவ்வொன்றையும் போய்ப் பார்த்து பரிசோதித்துக் கொண்டு இருக்க எத்தனை காவல் துறையினர், எத்தனை அரசாங்கங்கள் தேவையாக இருக்கும்?

ப்ளான் சாங்ஷன் வாங்க வேண்டும் என்பதற்காக ஒன்றைச் செய்யாமல், குழந்தைகள் படிக்க வருகிறார்கள் ஏதேனும் விபத்து நடந்தால் என்ன ஆகும் என்று யோசித்துத் தாங்களே அதற்குரிய நடவடிக்கைகளை எடுக்கலாமே! அதைத்தான் சொன்னேன் சுயக்கட்டுப்பாடு என்று.

குறைந்தபட்சம் அடுத்தவருக்குத் தீங்கு விளைவிக்காத அளவிற்காவது சுயகட்டுப்பாட்டுடன் இயங்கலாம். திரைப்படங்களையும், சின்னத் திரையையும் பாருங்கள். எவ்வளவு எவ்வளவு கேவலமான குப்பைகளைக் கொட்டுகிறார்கள்! எல்லாம் பணம் சம்பாதிக்க.

பதினேழு வயது கதாநாயகன் தான் விரும்பிய பெண்ணை துரத்தித் துரத்தி 'கிஸ்' அடித்தால் அவளுக்கு வெட்கம் வந்து காதலித்து விடுவாளாம்! இப்படி எத்தனை படங்களிலே காண்பிக்கிறார்கள். தென்னகத்து ஊர் ஒன்றில் இதைப் பார்த்து நடுத்தெருவிலே விடலைப் பையனால் முத்தமிடப்பட்ட ஓர் இளம்பெண் அவமானம் தாங்காமல் தூக்கு போட்டுக் கொண்டு இறந்து போனாள்.

இன்னும் எத்தனை நாளைக்கு இப்படிப்பட்ட 'விஷக் கிருமிகள்' அடுத்தவர்களைப் பற்றிக் கவலையேபடாமல் நச்சுக்களைப் பரப்பிக் கொண்டிருப்பார்கள் என்று தெரியவில்லை. ஆட்டம், பாட்டம் போட்டே இன்றைக்கு எல்லோரையும் மனதால் கெடுத்து வைத்திருக்கிறார்கள். 'எது செய்தாலும் தப்பில்லை பணம் வந்தால் போதும்' என்று, சாதாரணமாக அழகிய இல்லங்களில் எளிமையாக வாழ்ந்தவர்களுக்கு எல்லாம் எண்ணம் வந்து விட்டது.

தீப்பிடித்தல் ஒரு குறிப்பிட்ட பள்ளியிலே மட்டும் நடக்கவில்லை. இன்று நிறைய சமுதாய வேர்களிலே தீப்பிடிக்க வைத்திருக்கிறார்கள். சுயகட்டுப்பாடும், வாழ்க்கை தர்மமும் தேவையே இல்லை என்பதைச் சொல்லிக் கொண்டே இருக்கிறார்கள்.

இப்படி வேகவேகமாகப் போன மேலைக் கலாசாரங்கள் எல்லாம் ஆடிக் களைத்துத் திரும்பிக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். நாமோ அந்தப் படுகுழியை நோக்கி விரைவாகப் போய்க் கொண்டு இருக்கிறோமோ என்றுதான் தோன்றுகிறது.

ஆசையே துன்பத்திற்குக் காரணம் என்று சொல்ல நான் புத்தரில்லை. ஆனால் விபரீதமான பேராசை, வெறித்தனமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் என்பதை மீண்டும் மீண்டும் சுட்டிக்காட்டாமல் இருக்க முடியவில்லை. இன்றைய நாட்டின் அவசரத் தேவை -

சுயகட்டுப்பாடு, சுய ஒழுக்கம்!

இல்லையென்றால் இயற்கை சீறத்தான் செய்யும். அப்போதும் பலியாவது அப்பாவிகளே என்று நினைக்கும்போதுதான் வருத்தமாக இருக்கிறது.

NARMADA PEARLS & GEMS

LEADER IN FASHION JEWELLERY FOR THE PAST 10 YEARS

Pearls Corals theva sets antique Gold coral flower sets Lucky birth stones Zodiac power rings 2nd choice Jewellery attractive gift articles american diamond jewels hyderabad gold foil beads Temple Jewellery Gold Forming Jewellery (1 gm, 2 gm) Japan cutting beads in all colours fade ruby blue saphire necklace sets & malas



NOW IN SINGAPORE

Exclusive Silver Anklets Bangles, Studs Bracelets Gift Articles & Gold Jewellery

NARMADA PEARLS & GEMS

PURASAWALKAM

24, Ground Floor, Waikiki Complex, Doveton Signal, Purasawalkam, Ch-7, Ph: 2532 8011, 2640 0414, 5205 4856

ADYAR

A17, Ground Floor, # 2 Gokul Arcade, Sardar Patel Road, Adyar, Ch - 20. Ph: 2440 0035, 5205 4846

Open on Sunday : 11.00 am - 8.00 pm

AMPLE SPACE CAR PARKING AVAILABLE

Now in Singapore

01 - 14, Tekkamal, No.2, Serangoon Road, Singapore - 218227

Ph: 62924049, Cell: 94277255

Bring this cutting & get 20% Discount

சாதனை படைப்பு

நீளமான பட்டுப் புடவை



Now on display at

RmKV

முகூர்த்தப் பட்டுகள்

கொன்ளுக்குக் கொள்ளையாக டிப்ஸ் கொடுத்தவர், சள்ளை பிடித்த புட்டை ஈஸியாக செய்வது எப்படி என்று புட்டு புட்டு வைத்தவர், ஒரே ஒருவருக்காக ரசம் சாதம் செய்ய கற்றுத் தந்தவர், இளையதலைமுறைக்கு வடாம் போடச் சொல்லிக் கொடுத்தவர், இன்னும் எத்தனையோ குறிப்புகள் கொடுத்தவர் Yes. பட்டம்மாள் தான். எஸ். பட்டம்மா. மேலும் அரைத்து விட்டுச் செய்யும் சாம்பாருக்கு வறுத்த சாமான்களோடு ஒரு ஸ்பூன் பச்சைக் கொத்துமல்லி விதை சேர்த்து அரைத்து விட வேண்டும் என்பதைப் படித்து விட்டு அதே போல் வெங்காய சாம்பார் நான் செய்ய அன்று சிறப்பு விருந்தினராக வந்திருந்த மிஸ்டர். நந்தி வாகனம் சாம்பாரை புகழ்வதோடு நிறுத்தி இருந்தால் பரவாயில்லை. கூடவே,

"எங்க வீட்டு சாம்பார் செங்கல்லை கரைத்த மாதிரி இருக்கும்"

என்று கூற அருகிலிருந்து மிஸஸ். வாகனம்.

"ஓஹோ அப்படியா சேதி. இடியாப்பத்திற்கு இன்னும் ஒரு கரண்டி சொதி கேட்பீர் இல்லை. அபப வெச்சுக்கறேன், உமக்குக் கச்சேரி"

என்று கூறிவிட்டு நைசாக என் பக்கம் திரும்பி, "எப்படிச் செய்தீர்கள் சாம்பார்?" என்று கேட்க, மூச்சு விடுவேனா நான். இவர்கள் சண்டைக்குக் காரணமாக இருந்தவர் வாசகி புவனேஸ்வரி சந்திரசேகர்.

மேலும் ரவா இட்லி ரகசியத்தை பத்மஜா ராமகோபால் வெளியிட்டாலும் வெளியிடார். யூனிவர்சிட்டியில் இருக்கும் என் மகள் வீட்டிற்கு வரும்போதெல்லாம் ரவா இட்லி செய்யுமாறு ஃபோன் செய்து விடுவாள். இது அவள் ஃபிரெண்ட் கேத்திக்கு. சங்கு சக்கரம் விட்ட ராதா நரசிம்மன் (திருமணமான புதிதில் அவர் செய்த சப்பாத்திக்கு பட்டப் பெயர் சங்கு சக்கரமாம்) இவர்களைப் போல இன்னும் பலர்... எல்லாம் எங்கே ஒளிந்து கொண்டு இருக்கிறார்கள்? இவர்களை நம் மலரில் சந்தித்து ரொம்ப நாள் ஆகிவிட்டதே!

— 'ஈஷ்'
(ஈஸ்வரியின் சுருக்கம்)



லண்டனிலிருந்து...

ஒரு வாசகியின் இனிய கடிதம்!

மனது இன்னும் சுமக்கிறது!

அப்போதெல்லாம்
அம்மாவிடமிருந்து
கடிதங்கள் வரும்...
கையெழுத்துக்கள் கவிதையாய்த் தோன்றும்..
இன்று தொலைபேசிக் குரல்
தேய்ந்து ஒலிக்கிறது...
சொற்ப நேரத்தில் சௌக்யம் விசாரிக்குமுன்
கத்தரிக்கப்படும் வார்த்தைகள்...
சிறு வயதில் உடன்பிறப்புகளோடு
ஒரு போர்வைக்குள் குடிசை விளையாட்டு
விளையாடியதுண்டு...
அப்போது போர்வைக்குள் இடமிருந்தது
எல்லோருக்கும்...
தங்கை வீடு கட்டியிருக்கிறாள்...
தகவலறிந்து போக ஆசை...
இடமிருக்குமா அங்கு? தெரியவில்லை...
அவள் வீட்டிலும்... மனதிலும்...
சிறு வயதில் எத்தனையோமுறை
சின்னண்ணா கைகளை முறுக்கி என்னுடன்
சண்டை போட்டபோது வலித்ததில்லை..
அதே அண்ணா இன்று என்முகம் பார்க்காதிருக்கையில்
வலிக்கிறது மனது...
அக்காவோடு பேச்சு வார்த்தையில்லை...
ஆனால் தூக்கி வளர்த்த அக்கா மகனை
மனது இன்னும் சுமந்து கொண்டு தானிருக்கிறது...
கம்ப்யூட்டர் காலம் வந்துமென்ன?
இன்னும் உறவுப் புண்ணின் ரணங்களுக்கு
மருந்து கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை

லதா பிரபாகர்

அனுபவியுங்கள் ஜீவா.
ஓர் ஆயுர்வேதிக் சோப்பு
27 மடங்கு
சிறப்பானது,
உங்கள் சருமம் புத்துயிர் பெற.

27

அனுபவியுங்கள் ஜீவா. உங்கள் சருமத்திற்கு உகந்த சோப்பு. ஜீவாவிலுள்ள 27 அத்தியாவசிய ஆயுர்வேத உட்பொருள்கள் சருமத்திற்கு ஊட்டமளித்து, மெருகூட்டி, பாதுகாக்கிறது. இதன் ஒப்பற்ற நுரை சரும துவாரங்களை திறப்பதோடு மட்டுமின்றி, இதில் நிறைந்த ஆயுர்வேத நற்குணங்கள் சருமத்தில் ஊடுருவிப் பாய்கிறது. எனவே உங்கள் சருமத்தில் இளமை, மென்மை மற்றும் பொலிவு பூத்துக் குலுங்குகிறது. மேலும் சருமத்திற்கு தருவதோ புத்துயிர்.

JEEVA

சருமம் புத்துயிர் பெறும்

From the house of Jyothy Laboratories Ltd. Shivshakti Estate, Marol, Andheri (E), Mumbai - 59

Situations/JLL-JEEVA/89/2002 TAM

E-mail: dde@annamalaiuniversity.ac.in
www.annamalaiuniversity.ac.in

✆: 04144-238610, 237160, Fax: 04144-238987





அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகம்

தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககம்

திறந்தநிலைப் பல்கலைக்கழக அமைப்பு



**இரண்டாம் நிறுவன இணைவேந்தர் பத்மபூஷண்
டாக்டர் ராஜா சர் எம்.ஏ. முத்தையா செட்டியார் நூற்றாண்டு விழா,
பல்கலைக்கழகத்தின் பவள விழா மற்றும்
தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககத்தின் வெள்ளிவிழா**

2004–2005 ஆம் ஆண்டுக்கான சேர்க்கை அறிவிப்பு – இளங்கலை மற்றும் பட்டயப் படிப்பு

தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககம் கீழ்க்கண்ட படிப்புகளைத் திறந்தநிலைப் பல்கலைக்கழக அமைப்பின் கீழ் வழங்குகிறது.

சேர்க்கைக்கு முறையான கல்வித் தகுதி தேவையில்லை

1. இளங்கலை படிப்புகள் (மூன்று ஆண்டுகள்)

பி.ஏ.:
வரலாறு*/வரலாறு மற்றும் பண்பாட்டு மேலாண்மை*/சமூகவியல்* / பொருளாதாரம்*/வாணிப பொருளாதாரம்*/ அரசியல் அறிவியல்*/ஆங்கிலம்/ஆங்கிலம் பரிமாற்றம்/தமிழ்/பயன்முறைத் தமிழ்/ மக்கள் தொகையியல்*/ பொதுத்துறை ஆட்சியியல்*/ மற்றும் பி.லிட்.(தமிழ்)/பி.காம்*/ பி.காம் கணக்கியல் மற்றும் நிதி*

பி.எஸ்சி.: கணிதம் / உளவியல் / கணினி அறிவியல் / தகவல் தொழில்நுட்பம் / விசுவல் கம்யூனிகேஷன் / பி.சி.ஏ. (B.C.A.)
பி.காம். கணினி பிரயோகம் (B.Com. C.A.)
பி.பி.ஏ. கணினி பிரயோகம் (B.B.A. C.A.)
பி.பி.ஏ.,
பி.எம்.எம். (சந்தையியல் மேலாண்மை)*

2. பட்டயப் படிப்பு (ஓராண்டு)

சைவ சித்தாந்தம்*

• * குறியிட்டவை அனைத்தும் ஆங்கிலம் மற்றும் தமிழ் வழி சார்ந்தவை

தகுதி:
மேற்குறிப்பிட்ட இளங்கலை மற்றும் பட்டயப் படிப்புகளில் சேர விரும்புபவர்கள் 01.07.2004 அன்று 18 வயது நிரம்பியவர்களாக இருத்தல் வேண்டும்.

விண்ணப்ப வேண்டுகோள் கடிதத்துடன் Director, D.D.E., Annamalai University என்ற பெயரில் ரூ. 60/-க்கான வங்கி வரைவினை (Demand Draft) அண்ணாமலைநகர்/சிதம்பரம்/சென்னையில் உள்ள எந்த வங்கியிலும் மாற்றக் கூடியதாக எடுத்து இயக்குநர், தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககம், அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகம், அண்ணாமலைநகர் - 608 002 என்ற முகவரிக்கு தன் முகவரி உள்ள உறையுடன் (28 செ.மீ. x 22 செ.மீ) அனுப்பி விண்ணப்பப் படிவத்தையும் குறிப்பேட்டையும் 26.04.2004 முதல் பெற்றுக்கொள்ளலாம். 26.04.2004 அன்றோ அதற்கு பிறகோ எடுக்கப்பட்ட வங்கி வரைவுகளே ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். காசோலைகள், பணவிடைகள் மற்றும் அஞ்சல் ஆணைகள் ஏற்றுக் கொள்ளப்படமாட்டாது. விண்ணப்பிக்க உள்ள படிப்பை தெளிவாகக் குறிப்பிட வேண்டும்.

விண்ணப்பப் படிவத்தினை நேரில் பெற விரும்பும் விண்ணப்பதாரர்கள் ரூ. 60/-ஐ நேரடியாகச் செலுத்தி தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககத்திலும் கீழ்க்கண்ட படிப்பு மையங்களிலும் அலுவல் நேரங்களில் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

விண்ணப்பப் படிவங்கள் 23.08.2004 வரை அளிக்கப்படும்.
நிறைவு செய்யப்பட்ட விண்ணப்பங்கள் வந்து சேரக் கடைசி நாள்:23.08.2004.

நேரடிச் சேர்க்கை:

நேரடிச் சேர்க்கை தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககம் மற்றும் கீழ்க்கண்ட அனைத்து படிப்பு மையங்களிலும் நடைபெறும்.

விண்ணப்பப் படிவம் மற்றும் சேர்க்கை பற்றிய விவரங்களுக்கு, மாணவர்கள் நேரடியாக படிப்பு மையங்களையும், நேரடியாக அல்லது தபால் மூலமாக தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககத்தையும், அணுகும்படி கேட்டுக் கொள்ளப் படுகிறார்கள். விண்ணப்பப் படிவங்கள் மற்றும் சேர்க்கை, தனிப்பட்ட அமைப்புகள் அல்லது நபர்கள் மூலம் வழங்கப்படுவதில்லை. முறைகேடான விண்ணப்பங்கள் நிராகரிக்கப்படும்.

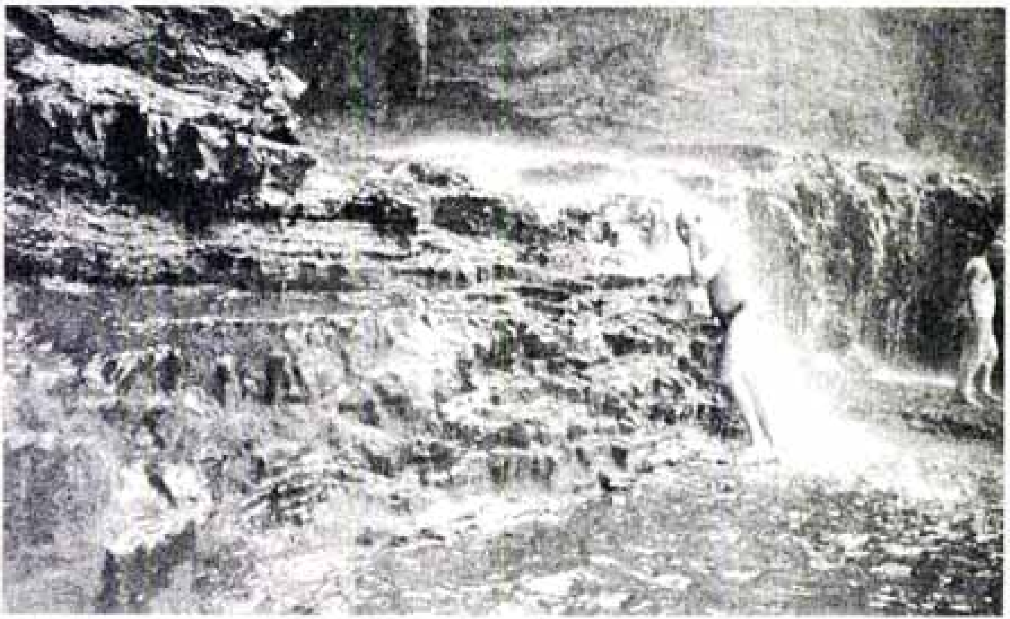
தேசிய தரச்சான்று மற்றும் மதிப்பீட்டுக்குழு அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகத்திற்கு நான்கு நட்சத்திர உயர்நிலை சான்றிதழை அளித்திருக்கின்றது.

டாக்டர் சி.பு. நாகேஸ்வர ராவ் — இயக்குநர்
டாக்டர் மா. இரத்தினசபாபதி — பதிவாளர்
இடம்: அண்ணாமலைநகர்
நாள்: 24.04.2004

அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழக தொலைதூரக் கல்வி இயக்கக இரண்டு மற்றும் மூன்றாம் ஆண்டு பயிலும் பட்டப் படிப்பு மாணவர்களும், இரண்டாம் ஆண்டு பயிலும் மேற் பட்டப்படிப்பு மாணவர்களும் கீழ்க்கண்ட படிப்பு மையங்களில் முப்பெரும் விழா நினைவுப் பரிசினை பெற்றுக் கொள்ளுமாறு கேட்டுக்கொள்ளப்படுகிறார்கள்.

USE ✆: 04144 - 237356, 237357, 237358, 237359 FOR 24 HOUR HELPLINE

படிப்புமையங்கள் – தமிழ்நாடு: (1) சென்னை- எழும்பூர் : (✆ 28555010, 28554003 (2) சென்னை-குரோம்பேட்டை: (✆ 22[illegible]8035), (3) சென்னை-அம்பத்தூர்: (✆ 26572169), (4) சென்னை-திருவான்மியூர்: வெட்டுவாங்கேணி, (✆ 24490488) (5) கோயம்புத்தூர்: (✆ 2234406), (6) தர்மபுரி: (✆ 270234), (7) திண்டுக்கல்: (✆ 2424211), (8) ஈரோடு: (✆ 2214787), (9) ஓசூர்: (✆ 241254), (10) காஞ்சிபுரம்: (✆ 235950), (11) காரைக்கால்: (✆ 221233), (12) காரைக்குடி: (✆ 226417), (13) கிருஷ்ணகிரி: (✆ 238373), (14) மதுரை: (✆ 2628327), (15) நாகர்கோவில்: (✆ 230561), (16) நாமக்கல்: (✆ 233677), (17) உதகமண்டலம்: (✆ 2444414), (18) புதுச்சேரி: (✆ 2203000), (19) புதுக்கோட்டை: (✆ 224834), (20) சேலம்: (✆ 2431666), (21) தஞ்சாவூர்: (✆ 278986), (22) தேனி: (✆ 265420), (23) திருவண்ணாமலை: (✆ 222687), (24) திருவாரூர்: (✆ 244221), (25) திருநெல்வேலி: (✆ 2331288), (26) திருச்சி: (✆ 2741950), (27) தூத்துக்குடி: (✆ 2326668), (28) வேலூர்: (✆ 2227647), (29) விழுப்புரம்: (✆ 226550), (30) அரியலூர், (31) செங்கல்பட்டு: (✆ 223878), (32) இராமநாதபுரம்: (✆ 227946), (33) சிவகாசி: (✆ 220050), (34) திண்டிவனம், (35) கரூர்.



வருண பகவான் கடந்த சில வருடங்களாக கடுமையாகத்தான் நடந்து கொண்டிருக்கிறார். ஏதோ இந்த வருடம் அவ்வப்போது கருணைகூர்ந்து நீரைப் பொழிந்திருக்கிறார். வெய்யிலின் கடுமை சற்றே குறைந்தாலும் எங்காவது சென்று வெப்பத்தை தணித்துக் கொள்ள மாட்டோமா என்ற ஏக்கம் வளர்ந்து கொண்டே இருந்தது.

இதற்கு எங்கள் எல்லோருடைய ஒரே 'சாய்ஸ்' அருவிக் குளியல்தான். கூடவே இருந்த நண்பர் நாயுடு, "தலகோனா" போகலாம் என்றார். சித்தூர் மாவட்டத்தில் திருப்பதிக்கு ஐம்பது கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது இந்த தலகோனா நீர்வீழ்ச்சி.

விடியலில் எழுந்து சப்தகிரியில் கிளம்பி திருப்பதியை அடைந்தோம். அங்கிருந்து டாடா சுமோவில் ஒரு மணி நேரத்திலேயே தலகோனாவை அடைந்து விட்டோம். சித்தூர் 'ரிசர்வ்' காட்டுப் பகுதியைச் சேர்ந்தது இது. காட்டுக்குள்தான் செல்கிறோம். ரம்மியமான சூழ்நிலை. இந்த அருவி இருக்கும் இடம் சப்தகிரி. அதாவது ஏழுமலைகளின் முகத்துவாரம் என்று கருதப்படுவதால் இந்த நீர் நோய்களைத் தீர்க்கவல்லது என்று நம்பப்படுகிறது. பாவங்களையும் போக்கவல்லது. புராணங்களின்படி ஸ்ரீனிவாசப் பெருமாள் குபேரனிடம் வாங்கிய கடனைத் தீர்ப்பதற்காக அளவை நிர்ணயித்து விட்டு இங்கேதான் படுத்துறங்கினாராம்.

மலை ஆதிசேடன் வடிவத்திலும், அருவி உற்பத்தியாகும் இந்தப் பள்ளத் தாக்கு 'சிரஸ்' அதாவது தலை போலிருப்பதால் 'தலகோனா' (கோனா - நீர்வீழ்ச்சி). இதில் அதிசயம் என்னவென்றால் நாம் அருவி கொட்டுவதைக் காண முடியும். ஆனால் கீழே எப்படி ஓடுகிறது என்பது இன்று வரை புதிராக உள்ளதாம். இங்கிருக்கும் சித்தேஸ்வர கோயில் "அப்பாசாமி" என்ற யோகியால் 18-ஆம் நூற்றாண்டில் கட்டப்பட்டது. சிவராத்திரியின் போது இங்கு நீராடி சிவனை தரிசனம் செய்வதற்காகக் கூட்டம் அலைமோதுமாம்.

தலகோனா

வண்டியிலிருந்து இறங்கி நுழைவாசலுக்கு செல்லும்போதே சலசலவென்ற நீரோடையின் ஓசை சன்னமாக இசை போல் நம்மை அழைக்கிறது. சில அடி தூரம் நடந்தோம். பச்சைப் பசேல் என்ற சூழ்நிலையில் தெளிந்த நீரோடை எங்களை வரவேற்றது. இங்கிருந்து சுமார் 1½ கி.மீ. தூரம் நடந்து அருவி விழும் இடத்தை அடைந்தோம். இருபுறமும் மலைகள். ஏதோ ஆங்கிலப் படத்தில் வரும் காட்சியைப் போல இருந்தது. காடு முழுவதும் விதம்விதமான மரங்கள். மட்டி, சிகப்பு சாண்டல், ஜலரி போன்ற மரங்களும், பல வகையான மூலிகைச் செடிகளும் பச்சை வர்ணத்தைக் குழைத்துக் கம்பளம் விரித்தாற் போல இருந்தது.

நீண்ட தூரம் நடக்க வேண்டியுள்ளது. என்ன உணவு சாப்பிட்டாலும் செரித்து விடும். அருவி கொட்டும் இடத்தை அடைந்தோம். மலைகளின் மடிப்புகளில் தண்ணீர் அழகாகத் தவழ்கிறது. குளிக்கும் இடம்? மேலே அண்ணாந்து பார்த்தோம். வளைந்து வளைந்து படிக்கட்டுகள். 'முழங்கால் முடிச்ச' என்றால் இதுதான். 'டிரெக்கஸ்' செய்ய சரியான இடமும் இதுதான். அரை மணி நேரத்தில் அருவியின் கீழ்ப்பகுதியை அடைந்தோம். பெரிய பாறை போலுள்ள மலையின் ஒரு பகுதியே ஓடும் நீரை மறித்து நாலைந்து பிளவுகளாக்கி கீழே விழச் செய்து அங்கும் நடை மேடை போல் ஒரு பகுதி. அதுதான் குளிக்கும் இடம். அருமையான குளியல். அற்புதமான சூழ்நிலை.



அடுத்தது மேல் பகுதி. அதாவது அருவி விழ ஆரம்பிக்கும் இடம். மீண்டும் வளைந்து வளைந்து சென்று... முழங்கால் நிஜமாகவே வலிக்க ஆரம்பித்தது. மேலே பார்த்தால் குட்டை போல்தான் உள்ளது. எங்கிருந்தோ வந்து அதில் விழுந்து பின் அதிலிருந்து நீர் அருவியாகக் கொட்டுகிறது. முழுவதுமாக மேலிருந்து அதன் போக்கைப் பார்த்தால் மூச்சே நின்று விடும் போல் இருக்கிறது. இயற்கைக்குத்தான் எத்தனை பரிமாணங்கள்! அற்புதம்! அதிஅற்புதம்! மேலும் ஓர் அதிசயம் என்னவென்றால் நீர்வீழ்ச்சி ஆரம்பிக்கும் இடம் நாகத்தின் தலையைப் போல் உள்ளது.

தண்ணீரின் கீழே நிற்கும் போது அதன் வேகம் மாறுகிறது. சில சமயம் சாது போல் மிதமாக, சில சமயம் அசுர வேகமாக, ஒரு நிமிடம் பன்னீர் தெளிப்பது போல மறு நிமிடமே பெரிய பாறையைப் போல் தடதடவென்று எத்தனை சாகசங்கள்! இதை அனுபவித்தால்தான் தெரியும். புரியும்.

நெடுநேரம் அருவியில் குளித்தும் கூட வெளிவர மனமில்லை. ஒருவாறாக முடித்து விட்டு எல்லாக் களைப்பும் நீங்கி ஒரே பசி. நன்றாக உணவருந்தி விட்டு இரவு அங்கேயே ஆந்திரா சுற்றுலா நடத்தும் ஓட்டலில் தங்கினோம். ஓடைச் சத்தம். பறவைகளின் கிறீச்சிடும் நாதம். ஏதோ ஒரு முனிவரின் பர்ணசாலையில்தான் தங்கியுள்ளோமோ என்ற பிரமை.

மறுநாள் காலை எழுந்து மறுபடி அருவியில் குளித்து கடச்சட சிற்றுண்டி அருந்தி காரில் ஏறி திருப்பதி அடைந்து காலை பத்து மணிக்கு சென்னை வண்டியைப் பிடித்தோம். என் நினைவுகளை அங்கேயே விட்டு விட்டேன். மறுபடி எப்போது மீட்பேனோ தெரியாது.

மற்ற இடம் : குளித்து விட்டு திரும்பும் போது மற்றோர் முக்கியமான இடத்திற்குச் சென்றோம். அது நலகோனா. சுற்றி மலைகளால் சூழப்பட்டு இருக்கிறது. நிறைய படப்பிடிப்பு நடக்குமாம். நாங்கள் அங்கு சென்ற போது இரண்டு படக் குழுக்கள் இருந்தன. ஒரு புராதன சிவன் கோயில் அங்கே இருக்கிறது.

- ஜி. பிருந்தா

தில்லி போகும் ரயிலிலே...!

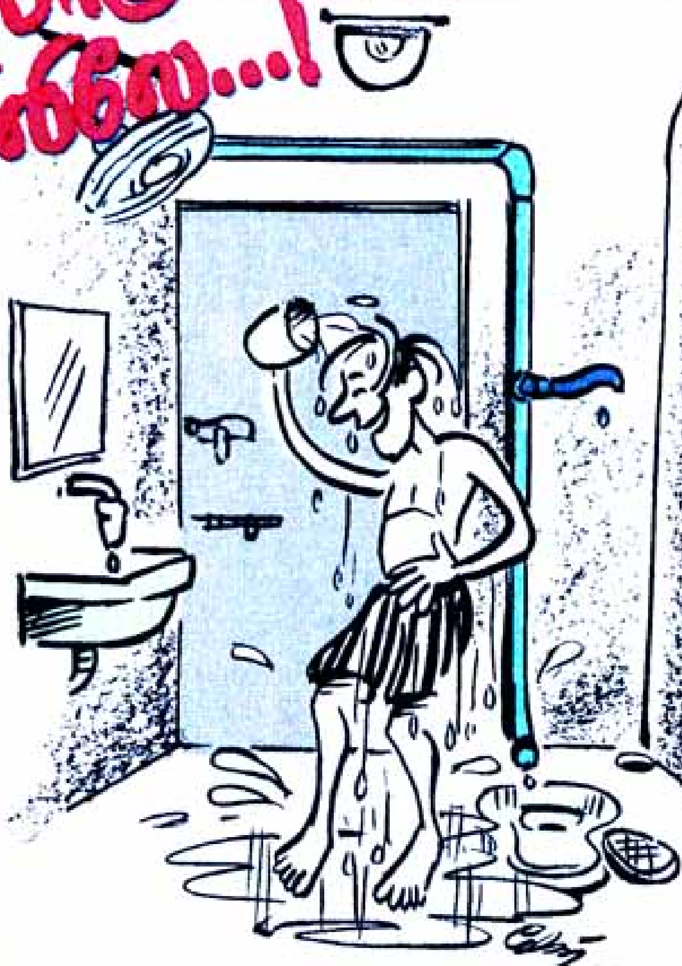
விடுமுறையில் புதுதில்லி போனோம். வடபாரதத்தை நோக்கிய எனது முதல் பயணம் இது. ஒன்றரை நாட்கள் ரயில் பயணம். இந்த ரயில் பயணத்தில் நான் கண் கூடாகக் கண்ட சில உண்மைகள்! நாம், நமக்குத் தெரியாமலே நீரை விணடிக்கிறோம் என்று, புத்தருக்கு மரத்தடியைப் போல, எனக்கு ரயிலில் ஞானம் பிறந்தது! எந்தக் கட்சி என்ற வித்தியாசம் இல்லாமல், தண்ணீர்ப் பிரச்னை என்றாலே அரசாங்கத்தைத் திட்டித் தீர்ப்பது வாடிக்கையாகி விட்டது. ஆனால் பொது மக்களாகிய நாம் எப்படி நடந்து கொள்கிறோம்?

இந்தக் கூத்து, இரண்டாம் நாள் மாலை துவங்கியது. முதல் நாள் இரவு புறப்படும் வண்டி மூன்றாம் நாள் போய், தில்லியைச் சேரும். திரும்பும் போதும் அப்படியே தான். இரண்டாம் நாள் மாலை துண்டும், துணியுமாக 'மக்' உடன் பலர் சென்று வருவதைப் பார்த்தேன். முகம் கழுவவா இவை என்று எண்ணிய எனக்கு, அதிர்ச்சி. அவர்கள் சென்றதோ, குளிக்க!

ரயில் பெட்டியின் குட்டியூண்டு கழிப்பறையில், குளியல்! ஒருவர் சென்றால் திரும்ப அரை மணி நேரமாகும். நான்கு கழிப்பறைகளிலும் தலா ஒருவர் இருப்பார். இடைப்பட்ட நேரத்தில் எவருக்கேனும் இயற்கை அழைத்தால், நிலைமை திண்டாட்டம்தான்!

கட்டுச்சோறு கொண்டு வந்தவர்களோ, பாத்திரங்களை வாஷ்பேசினில் கழுவு, கழுவு என்று கழுவுகிறார்கள். மூன்றாம் நாள் காலையில் ஐந்து மணிக்கு எழுந்தேன். பல் தேய்த்துக் கொப்பளிக்க, பக்கத்துப் பெட்டியில் தண்ணீர் இருந்தது என் பாக்கியம். சிறிது நேரத்தில் அங்கும் பாலைவனமாகி விட்டது. பொறுமையாக ஏழு மணிக்கு துயில் கலைந்தவர்கள் நிலை..?

இது போகும்போது என்றால், வரும் போது.. நான் சாப்பிட்ட பிறகு, கை கழுவச் சென்றேன். அங்கு ஒரு பெரியவர், கழுவிக் கொண்டிருந்தார். எதை? பிளேடை! முதலில் முழு பிளேடையும் தண்ணீரில் சில நிமிடங்கள் காட்டினார். பின்பு, பிளேடின் நடுவில் நீளமான ஒரு டிசைனர் கலெக்ஷன் ஓட்டை ஒன்று இருக்குமே. எடுத்துப் பார்த்து விட்டீர்களா? அதேதான். அதன் ஒவ்வொரு பகுதியாகக் கழுவினார். பின்பு, பொதுவாக அந்தக் துவாரத்தைக்



கழுவினார். பிறகு, பிளேடின் கூர்மையான ஓரங்களை, ரயில் பெட்டியில் உரசினார். பின்பு, அதனை சில நிமிடங்கள் நீரினடியில் காட்டினார். அடுத்தது, இன்னொரு பக்கமும் மேற்கண்ட படியே! அத்தனை நேரமும் தண்ணீர் கொட்டிக் கொண்டே இருந்தது! கைகள் உலர்ந்து போன நிலையில் இதை நான் பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன்!



டில்லிக்குச் சென்றபோதாவது மூன்றாம் நாள் காலை நீர் காலி. திரும்பும்போதோ, இரண்டாம் இரவே!

வீடுகளில், உபயோகப்படுத்தப்படும் சாதாரணக் குழாய்களைப் பொருத்தினால், திறந்து விட்டுப் போய்விடுவார்கள் என்று, தூக்கினால் நீர் வரும் குழாய்களை ரயிலில் பொருத்துகிறார்கள். ஒரு பேரிளைஞர், "உனக்கு மேல் நான் இல்லாடியடா" என்று ஒரு கையால், குழாயைத் தூக்கிப் பிடித்துக் கொண்டு, மறு கையால் பல் துலக்கிக் கொண்டிருந்தார்!

இவற்றைப் பார்த்தபின், காலைக் கடனுக்கு நீரில்லாத அபாயம் ஏற்படுவதைக் கண்டதும், முகம் கூடக் கழுவாமல், வெட் டிஷ்யூ கொண்டு, முகத்தைத் துடைத்து விட்டு 'கப்சிப்' என்று அமர்ந்து விட்டேன்.

- ந. பூஷாவளி

வீட்டில் தயாரிக்கும் தயிர் சாதம் சில மணி நேரம்தான் நன்றாக இருக்கும். தேசிய பால்வள ஆராய்ச்சிக் கழகம் ஐந்து ஆண்டுகள் ஆராய்ச்சிக்குப் பிறகு தயாரித்திருக்கும் தயிர், (யோகர்ட்), லஸ்ஸி வகைகள், ஃப்ரிட்ஜ் அல்லாமல் வெளியில் வைத்திருந்தாலே, ஐந்து நாட்கள் வரை கெடாமல் இருக்கின்றன. இது எப்படி சாத்தியம்?

தற்போது இயற்கையில் ஒரு வகை பாக்டீரியாக்களால் உறையிட்ட பால் தயிராக மாறுகிறது அல்லவா? அதற்குப் பதில் 'ஸ்டிரப்டோ கோக்கஸ் தெர்மோஃபிலஸ்' மற்றும் 'லாக்டோ பேசிலஸ்' எனும் பாக்டீரியாக்களால் (இவையும் இயற்கை முறையில் உருவாக்கப்படுபவைதான்) பாலிலிருந்து தோய்க்கப்படுவதுதான் இப் புது வகைத் தயிர்.

நீண்ட பயணத்தின் போது ஆரோக்கியமான தயிர் சாதப் பொட்டலங்கள் மற்றும் லஸ்ஸியை எடுத்துச் செல்லலாம். அது மட்டுமல்ல, இவ் வகைத் தயிரை ஆறு மாதங்கள் உட்கொண்டால் அது இயற்கை கிருமிநாசினியாகச் (ஆண்டிபயோட்டிக்) செயல்பட்டு வயிற்றில் வாயு பிற கோளாறுகளும் நிவர்த்தியாகின்றன.



தற்சமயம் இந்த யோகர்ட் (தயிர் வகை) அந்நிறுவன வளாகங்களின் விற்பனைப் பிரிவுகளில் மட்டுமே கிடைக்கிறது. தொழில்நுட்பம் சென்ற ஆண்டே நாட்டின் பல்வேறு பால்வள நிறுவனங்களுக்கும் தெரிவிக்கப்பட்டு விட்டது. விரைவில் அவற்றின் சில்லறை விற்பனை அங்காடிகளில் கிடைக்கும் என்று நம்புவோம்.

- அ. ஷண்முகசுந்தரம்

வாழ்க்கையில் வெற்றிபெற வேண்டுமா?

தொழில் வசியம்



அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திர நிபுணர் திரு. கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் அவர்களின் கருத்துகள்.

தொழில் வசியம் என்பது செய்கின்ற தொழிலில் வெற்றிபெற உதவும் விஞ்ஞானக் கலையாகும். தொழில் மட்டுமல்லாமல் தொழில் வசியத்தால் மனித வாழ்வில் உண்டாகும் அனைத்துப் பிரச்னைகளுக்கும் மிகநல்ல முறையில் தீர்வு காண முடியும்.

குறிப்பாக தொழில் முடக்கம், வியாபாரம் மந்தம், உத்தியோகத்தில் இடையூறுகள், திருமணத் தடை, குழந்தை பாக்கியம் இல்லாமை, மனக் குழப்பம், தீய சூனிய சக்திகளால் பாதிப்புகள், முன்னேற்றத் தடை, புகழ் இல்லாமை, எதிரி பயம், மேலும் எண்ணற்ற வாழ்க்கைப் பிரச்னைகளுக்கும் தொழில் வசியம், நியூமராலஜியால் மிக நல்ல முறையில் தீர்வு காணலாம்.

மளிகைக் கடைகள், தொழில் நிறுவனங்கள், ஹோட்டல்கள், இண்டஸ்ட்ரீஸ்கள், பள்ளி, கல்லூரிகள், பஸ், லாரி சர்வீஸ்கள், ஜுவலிக் கடைகள், பனியன் கம்பெனிகள், ஏற்றுமதி, இறக்குமதி நிறுவனங்கள், நூல் மில்கள், சினிமா தியேட்டர்கள், குடியிருக்கும் வீடுகள், மருத்துவமனைகள், ஏஜென்சி நிறுவனங்கள், மேலும் உலகில் உள்ள அனைத்துத் தொழில்களுக்கும் தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், அத்தொழில் நன்கு வளர்ச்சியடைந்து மிகப்பெரிய லாபத்தைப் பெற்றுத் தரும். மக்கள் மத்தியில் நல்ல புகழைத் தரும். அரசு அதிகாரிகள், ஊழியர்கள், தனியார் நிறுவன அதிகாரிகள், ஊழியர்கள், தங்களின் பெயரில் தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், அவர்களின் பணியில், உத்தியோகத்தில் பாராட்டுக்கள், சிறப்புகள் உண்டாகும்.

தொழில் வசிய நியூமராலஜி என்பது பெயரை மாற்றாமல், இருக்கின்ற பெயரிலேயே வசியம் செய்வதாகும். பெயரில் தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், வாழ்வில் எடுக்கின்ற காரியங்கள் எல்லாம் வெற்றிமேல் வெற்றி பெறும். பணம், பதவி, புகழ் அனைத்தும் கிட்டும். செல்வ சுகத்துடன் பலர் போற்ற வளவாழ்வு வாழலாம்.

தொழில் வசியம் என்பது அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரத்தில் முக்கிய அங்கமாகும்.

இவரிடம் பிரபல தொழில் அதிபர்கள், சினிமா கலைஞர்கள், அரசியல்வாதிகள், வெளி நாட்டினர், மேலும் பலரும் அதிர்ஷ்டப் பெயர், தொழில் வசியம் செய்து கொண்டு வெற்றியுடன், அதிர்ஷ்டத்துடன் வாழ்ந்து வருகிறார்கள்.

ஆண், பெண் எந்தத் தேதியில் பிறந்தவர்களாக இருந்தாலும், அவர்கள் திருமணம் செய்து கொண்ட நாளின் கூட்டு எண் 2, 4, 5, 7, 8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாகத் திருமணம் செய்து கொள்ளக் கூடாது (கூட்டு எண் என்பது திருமண நாளின் தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண்ணாகும்). அப்படிச் செய்து கொண்டவர்களின் வாழ்வில் பலவிதமான இன்னல்களும், இடையூறுகளும், தோல்விகளும், கசப்புணர்ச்சிகளும், வீண் விரயங்களும், விரோதம் போன்ற கெட்ட சம்பவங்களே நடந்து கொண்டிருக்கும்.

இக்கஷ்டத்திலிருந்து அவர்கள் விடுபட அதிர்ஷ்ட நாளில் மறுமலர்ச்சித் திருமணம் என்னும் 'மறுமாங்கல்ய பூஜை' செய்து கொண்டால், குடும்ப வாழ்வில் எல்லா அதிர்ஷ்டங்களும் வந்து சேரும். தொழில் மேன்மை, செல்வச் செழிப்பு, புகழ், பணம், கீர்த்தி அனைத்தும் வந்து சேரும்.

தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், செய்கின்ற தொழில் எதுவாக இருந்தாலும் அதில் வெற்றிமேல் வெற்றி பெறலாம். இக்கலை பூரண விஞ்ஞானம் தெய்வீக சக்திகளைக் கொண்டதாகும்.

உங்கள் வாழ்வில் வளம்பெற, வெற்றிபெற அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான ஜோதிடரை உடனே வந்து சந்தியுங்கள்.

இவர் எழுதிய அற்புதமான புத்தகங்களை வாங்கிப் படியுங்கள்.

1. அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம் (தமிழ், English, தெலுங்கு) ரூ.300/- M.O. செய்யுங்கள். வெளி நாட்டினர் ரூ.1,000/- அனுப்புங்கள்.

2. வெற்றிக்கு வழி - ரூ. 1,050/- M.O. செய்யுங்கள். வெளி நாட்டினர் ரூ. 2,000/- அனுப்புங்கள்.

• நேரில் வர இயலாத வெளிநாட்டு அன்பர்கள் தபால் மூலம் தொடர்பு கொண்டு பயன்பெறலாம்.

உங்கள் வெற்றிக்கு வழி காட்டும் தொழில் வசிய மாமேதை கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ்

நியூமராலஜி - நேமாலஜி - சைன - தொழில் வசியம்

அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திர நிபுணர்

கே.ஆர். பிரபாகர் ராஜ் M.A.,

நல்லாந் தோட்டம்,
கணுவக்கரை (P.O) 638 459.
பு. புளியம்பட்டி (Via), கோவை (Dt.)
TAMIL NADU - INDIA. Ph :(04254) 287258.
Cell:(0) 94430 56366 (0) 98427 13516

வார விடுமுறை : புதன், வியாழன்

BOOKS: 1. அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம் Rs.300/-, 2.வெற்றிக்கு வழி Rs.1,050/-, 3.பணம், பதவி புகழ்

Advt

"கங்கா, நாளைக்கு நம்ம தெருக்கோடி ராமர் கோயில்ல ஒரு ஐம்பது பேருக்கு தயிர்சாதம் கொடுக்கிறதா வேண்டுதல். நீ ஒரு இருபத்தைஞ்சு ஆழாக்கு அரிசியை குழைய வடிச்சு, கெட்டித்தயிர் போட்டுக் கலந்து வை. நா கொண்டு போய் கோயி லுக்கு வர்றவங்களுக்குக் கொடுத்துடறேன்" என்று சுந்தரேஸ்வரன் தன் மனைவிக்குக் கட்டளையிட்டான்.

வந்த கோபத்தில் அப்பளம் பொரித்துக் கொண்டிருந்த சூடான எண்ணெயை எடுத்து, தன் கணவன் முகத்தில் வீச வேண் டும் போல் இருந்தது. 'சே, என்ன மனுஷர் இவர்? அபார்ஷன் ஆகி இன்னும் பத்து நாட்கள் கூட ஆகவில்லை. இவ்வளவு பெரிய அண்டாவைத் தூக்கி வைத்து செய்ய முடியுமா என்று கேட்கக் கூடத் தோன்றவில்லை பார்' என்று மருகினாள் கங்கா.

"சுந்தரேசா, இப்பல்லாம் அழகா, பொட்டலம் கட்டிக் கொடுக்கறாங்க. அவ ளுக்கு நீயும் நானும் சேர்ந்து பொட் டலம் கட்டிட லாம். அவளுக்கு ஒண்டியா முடியாது" மாமியார் பங்கஜத்தின் கருணையில் கங்கா வின் கோபம் அதிகமாகியது.

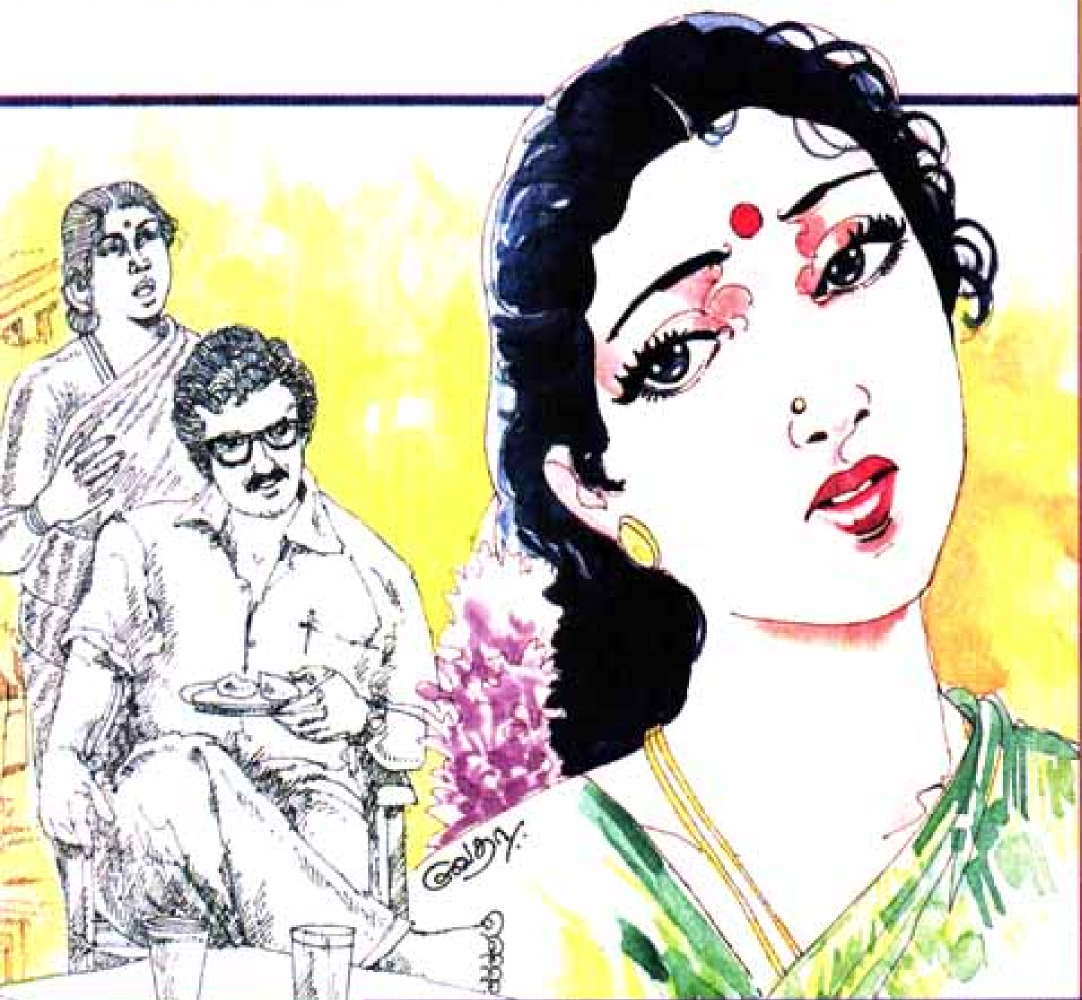
"எதுக்கு இந்த வேண்டுதல்?" குக்கர் திறந்து பருப்பு கிண்ணத்தை எடுத்தாள். 'நீ நல்லபடியா பிழைச்சு எழுந்து, பழைய மாதிரி நடமாட ணும்னு வேண்டிக்கிட் டேன். தயிர் சாதம் படைச்சா, பகவானுக்கு ப்ரீதின்னு, கோவில் குருக்கள் சொன்னார்" என்று பதில் வந்தது.

அழுவதா, சிரிப்பதா என்று தெரிய வில்லை. கங்கா பெருமூச்செறிந்தாள். பெண் பார்க்க வரும் பொழுதே "பஜ்ஜியில் கொஞ் சம் உப்பு ஜாஸ்தி. கேசரி இன்னும் பதமா வரணும்" என்று சுந்தரேஸ்வரன் சர்வ சாதாரணமாகக் கூறியதும் கங்காவுக்கு 'திக்'கென்றது. 'சரியான தீனிப் பண்டாரமோ?'

கங்காவின் வீட்டில் எல் லோரும் "மாப் பிள்ளைக்குக் கொஞ்சம் கூட



நாக்கு



காந்தலக்ஷ்மி சந்திரமௌலி

கர்வம் இல்லை. ரொம்பக் கலகலப்பா இருக்கார். கங்கா ஜாஸ்தி பேச மாட்டா. அவளுக்கு இப்படி வாய் நிறைய பேசற மாப்பிள்ளை தான் சரியா இருக்கும்" என்று தீர்ப்பு கூறினார்கள்.

அன்றிரவு, தனிமையில், "அம்மா, எனக் குப் பிடிக்கலைம்மா. மரியாதை இல்லாம நம்ம வீட்டு சொஜ்ஜி, பஜ்ஜியைப் பற்றி 'கமெண்ட்' அடிக்கறான் அந்த ஆள்" என்று பெற்ற தாயிடம் கூறினாள்.

"அடி அசடே, ஆம்பிளைக்கு தினிதான் பிரதானம். உங்க அப்பாவை பாரேன் கோட் டான் மாதிரி இருந்துண்டு எங்க வீட்டு மனு ஷாளிடம் இன்னய தேதி வரைக்கும் ஒட்ட வேயில்லை. மாப்பிள்ளை என்னமா வித்தியாசமில்லாம பழகறார். அப்புறம் அந்த ஆளு, இந்த ஆளுன்னு மரியாதை இல்லாம பேசக் கூடாது" என்று அம்மா கங்காவை சமாதானப்படுத்தினாள்.

கல்யாணமாகிய முதல் வருடமே, அழ கான ஆண் குழந்தை சுகுமார், கங்காவின் கையில் தவழ்ந்தான். காதலும், பாசமும் வைத்திருக்கும் கணவன், கைநிறையச் சம் பளம் என்று எந்தக் குறையும் இல்லாத வாழ்க்கை. நல்ல மனதுடைய மாமியார். கங்காவின் பிறந்த வீட்டில் ஒரு விசேஷம் என்றால், கணவனும் மாமியாரும் உதவிக்கு

ஓடுவார்கள் 'கங்கா கொடுத்து வைத்தவள்' என்று சுற்றம் பொறாமைப்பட்டது.

ஆனால் கங்காவின் அவஸ்தை கங்காவுக்கு மட்டுமே தெரிந்த ஒன்று. முதலிரவு அன்றே அவள் சந்தேகப்பட்டது ஊர்ஜிதமாயிற்று. தட்டில் வைத்திருந்த ஸ்வீட் வகையறாக்களை ஒன்று விடாமல் ருசித்துச் சாப்பிட்டான். "திரட்டுப்பால் 'ரெடிமேட்' போல இருக்கு. மைசூர்பாகு, கிருஷ்ணா ஸ்வீட் 'மைசூர்பா' மாதிரி இல்லை'' என்று 'கமெண்ட்' அடித்தான்.

பால் குடிக்கும் பொழுது, ''ஏலக்காய் தட்டிப் போட்டு, பச்சைக் கற்பூரம் போடச் சொல்லியிருந்தேன். மறந்துட்டா போல இருக்கு" என்றான். "உங்களுக்குச் சாப்பாடு ருசி நல்லா தெரியும் போல இருக்கு" என்று கங்கா கூறிய பொழுது "மனுஷன் சம்பாதிக்கிறதே சாப்பிடத்தானே. பகவான் இந்த நாக்கை ருசி பாக்கறதுக்காகத்தான் வெச்சிருக்கான்" என்று தத்துவார்த்தமாகப் பதில் வந்தது.

'எண்ஜாண் உடம்பிற்கு வயிறே பிரதானம்' என்பதுதான் சுந்தரேசனின் வாழ்க்கை முறை என்று புரிந்து கொண்டாள். அதன்படி அலுக்காமல், சலிக்காமல் சமையல் செய்து போட்டாள்.

கங்கா, தன் தம்பி மூர்த்தியின் கல்யாணத்தில்தான் கணவனின் 'கடோத்கஜ' ரூபத்தைப் பார்த்தாள். சத்திரத்தில் போன நிமிடத்திலிருந்து ஜானவாசம், கல்யாணம், ரிசப்ஷன் முடிந்து மறுநாள் காலை ஊருக்குக் கிளம்பும் வரை சமையல் மாஸ்டரிடம் போய் ஒவ்வொரு வேளைக்கும் போட வேண்டிய 'மெனு'வை கேட்டுத் தெரிந்து கொண்டு, அதை வந்து சின்னக் குழந்தை போல் எல்லோரிடமும் சொல்லி... "நாம கௌரவமா வந்தோம் போனோம் என்'றில்லாமல் உங்களுக்கு எதுக்கு இந்த வேலை?" பல்லைக் கடித்தாள் கங்கா.

"போடி பைத்தியக்காரி, போட்டதைத் திங்க இது என்ன ஜெயிலா? சமையல் மாஸ்டர் என்னை எப்படிப் புகழ்றார் தெரியுமா?" என்றான்.

"சார், கடுகு சரியா வெடிக்கலை, கறிவேப்பிலை கொஞ்சம் தூக்கலா இருக்கு என்றெல்லாம் சொல்றார். சமையலறையில் புகுந்து, ஒவ்வொண்ணையும் ருசி பார்த்து அதை மாற்றிச் சமைக்கச் சொல்கிறார்'' என்று சமையல் மாஸ்டர் புகார் செய்ய, பெண்ணை பெற்றவர், ஓடி வந்து கங்காவின் அப்பாவிடம் கெஞ்ச, மாப்பிள்ளையை புதிய சம்பந்திகளிடம் விட்டுக் கொடுக்க மனமில்லாமல், "அட்ஜெஸ்ட் பண்ணி செய்யுங்க சார்" என்று கங்காவின் அப்பா கூறி விட்டார்.

பிறகு தனிமையில் மூர்த்தி, ''என்ன அக்கா இது, கொஞ்சம் கூட 'சென்ஸ்' இல்லாம? நீ கொஞ்சம் சொல்லக் கூடாதா?" என்று கேட்ட பொழுது கங்கா கூனிக் குறுகிப் போய் விட்டாள்.

சத்திரத்தை விட்டுக் கிளம்பும் பொழுது பெரிய அதிர்ச்சி காத்திருந்தது. பெண் வீட்டில் மிகுந்த மரியாதையுடன் கொடுத்த தாம்பூலத்தை வாங்கிக் கொண்டே, "எல்லாம் ரொம்ப நல்லா இருந்தது, ஆனால் சாப்பாடு சுமார்தான். எங்க ஊர்ல வந்து நீங்க கல்யாணம் பண்ணியிருந்தா, நாம அசத்தி இருக்கலாம்'' என்றான் சுந்தரேசன். ''அதனால் என்ன, உங்க அறுபதாம் கல்யாணத்தை உங்க ஊர்லேயே ஜாம் ஜாம்னு கொண்டா



கடவுளின் உதவி எப்போதும் இருக்கிறது. நீதான், உன்னுடைய ஏற்புத்திறனை உயிர்ப்புடன் வைத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். எந்த மனிதனாலும் ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடியதை விட அதிக அளவில் கடவுளின் உதவி இருக்கும்.

- ஸ்ரீ அன்னை, புதுவை.

தகவல் : பா. அச்சுதன்

கேன்ஸர் நோயாளிகள்

கவலைப்பட வேண்டியதில்லை



Dr. K. Sri. Sridar

குருபாலா கிளினிக்கின் சிறப்பு மூலிகை சிகிச்சை

மீண்டும் மகிழ்ச்சியை
உங்கள் இல்லத்திற்கு கொண்டு வருகிறது.

எனக்கு Rectum Cancer காரணமாக 08-04-04-ல் தங்களை சந்தித்து சிகிச்சை துவங்கினேன். மருந்துகள் எடுத்து நாலாவது நாளே என் வயிற்றில் சிறு குடலில் இருந்த அடைப்பு நீங்கிவிட்டது. வலியோ, உபாதையோ இல்லை. தங்களது சிகிச்சையின் மேல் அளவற்ற நம்பிக்கை ஏற்பட்டுவிட்டது. உங்களை சந்திக்கும் முன்பு இருந்த களைப்பு இல்லை. உடலில் தெம்பு ஏற்படுகிறது. நன்றி

கே. எஸ். விஸ்வநாதன்
கொடுவாயூர், பாலக்காடு, கேரளா

எனது தயாருக்கு லிவர் கேன்ஸர். டாக்டர்கள் கைவிட்ட நிலையில் உங்களை சந்தித்தேன். நாட்களை எண்ணும் நிலையில் இருந்த அவர் உங்கள் மருந்து கொடுத்த பிறகு அதிலிருந்து மீண்டு விட்டதாகவே நினைக்கிறேன். ஒருமாத மருந்து சாப்பிட்டதில் உணவு சாப்பிடுகிறார். அதுவும் நன்கு ஜீரணமாகிறது. உண்மையான சிறந்த மருத்துவத்தை நீங்கள் அளிக்கிறீர்கள் நன்றி.

சாந்தாராமன்
ஸ்ரீனிவாச நகர், அரக்கோணம்

Our Speciality is : Herbal Oncology, Medical Oncology & Radio Therapy All under one roof.

Also Specialise in

ASTHMA - Treatment available
27,375 patients are happy with our treatment

We have special treatments for Obesity, Menstural Disorder, Diabetes, Infertility, Eczema, Psoriasis, Pimples, Migrane, Low Backpain, Arthrities, Oral Ulcers, Hyper Acidity, Cervical, Lumbar Spondylosis, Weak Memory, Snoring, De-Adiction for Alcoholic, Smoking, Panmasala Chewers.

கை விடப்பட்ட கேன்ஸரா ? கவலை வேண்டாம்

எல்லாவித புற்று நோய்க்கும் சிகிச்சை உண்டு. நோயாளி நேரில் வர வேண்டியது இல்லை. முழுமையாக எல்லா ரிப்போர்ட்டுகளையும் அனுப்பி வைக்கவும். சிறப்பு மூலிகை சிகிச்சை என்பது டாக்டர் கே. ஸ்ரீ. ஸ்ரீதர் வடிவமைத்த அற்புத முறையாகும். பத்தியம் இல்லை. மற்ற மருந்துகளோடும் சேர்த்து சாப்பிடலாம். வாழும் போது நோய் தொந்தரவு குறைந்து நிம்மதியாக சந்தோஷமாக வாழலாம், அவர்களின் வாழ்நாள் 40% அதிகரிக்க முயற்சிக்கலாம். இதற்கு சிறப்பு மூலிகை சிகிச்சை பயனுள்ளதாக அமைகிறது. டாக்டர்களால் கைவிடப்பட்ட நோயாளிக்கும் உடனே நன்மை அளிக்கிறது.

நேரில் வரமுடியாதவர்கள் தங்கள் நோயின் விவரத்தை எழுதி அனுப்பினால் கூரியர் மூலம் மருந்துகள் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

Gurubalaa Clinic
Speciality Clinic for Herbal Oncology & Asthma
Royale Apartment, 6, Mannar Reddy Street,
(Opp. Street to T.Nagar Bus Terminus,
Next to Krishnaveni Theatre) T.Nagar,
Chennai - 600 017. CLINIC : Ph : 044 - 24339596
Res : 044 - 55872782, Cell : 98401 48808.
TIMINGS : 10.00 am to 5.30 pm
On Sundays : 10.00 am to 12.00 Noon



அடைக்கு பருப்பு வகைகளை ஊற வைக்கும் போது துவரம் பருப்பிற்குப் பதிலாக பட்டாணிப் பருப்பைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். அடை மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

- சாந்தி சங்கர்.

டுங்க. நாங்க வந்து சாப்பிடறோம்" என்று அலட்டாமல் கூறினார் பெண்ணைப் பெற்ற தந்தை.

அவமானத்தில் முகம் சிவந்து, தலை குனிந்தாள் கங்கா. அடுத்து மாமியாரின் பதிலைக் கேட்டு அதிர்ச்சியில் தலை சுற்றியது. "எங்க ஊரு சாப்பாட்டிற்கு, என் பிள்ளையின் அறுபது வயது வரை காத்திருப்பானேன்? இப்பவே எங்களோட வாங்க. பிரமாதமா அசத்திடுவோம். ஆனால் உங்களைப் போல சூடு ஆறி, ருசியில்லாத சாப்பாடு போட மாட்டோம்" என்றாள் கங்காவின் மாமியார்.

பிறகு வாய் வார்த்தை முற்றி, அவமானப்பட்டு, ஊருக்கு வந்ததை இப்பொழுது நினைத்தாலும் கங்காவுக்குக் கண்கள் குளமாகி விடும். தம்பியின் மனைவி இதுநாள் வரை இவளோடு ஒட்டவேயில்லை.

இந்த ஏழு வருடத்தில் சமைத்துப் போட்ட பண்டங்களுக்கு பட்டியல் வைத்திருந்தால், கங்கா இன்று இன்னொரு 'மல்லிகா பத்ரிநாத்' ஆகியிருப்பாள். வீட்டிற்கு சமைப்பது போதாது என்று, வரும் சுற்றத்தாருக்கு, கோயிலுக்கு, பஜனைக்கு என்று வாக்குக் கொடுத்துவிட்டு கங்காவை செய்யச் சொல்லுவான். பாவம் கங்கா, முதலில் ஆர்வத்துடன்தான் செய்து போட்டாள்.

பிள்ளைத்தாய்ச்சியாக இருக்கும் பொழுது மாமியார் பங்கஜம் தன் பங்குக்கு கங்காவுக்கு ருசியாக வகை வகையாக செய்து போட்டாள். அப்பொழுது ருசித்துச் சாப்பிட்டதாலோ என்னவோ, சுகுமாரும் 'முழு நீள நாக்கு ருசியோடு' பிறந்தான்.

பிரசவம் ஆன பிறகு ஒரு நாள் கண்ணாடியில் தன்னைப் பார்த்துக் கொண்ட கங்காவிற்கு ஏக அதிர்ச்சி. பயங்கரமாகக் குண்டாகி இருந்தாள். பிறகு, டயட், உடற்பயிற்சி என்று உடலைச் சரிசெய்வதற்கு ரொம்ப மெனக்கெட வேண்டியிருந்தது. இப்பொழுது அபார்ஷன் ஆனதற்குக் கூட, "எல்லாம், 'டயட் டயட்'ன்னு உடம்பைப் பாழ் பண்ணினதுனால வந்த வினை" என்று மாமியாரிடமும் கணவனிடமும் ஏச்சுக்கள் வேறு!

"இந்த வருடம் லீவுக்குக் காசிக்குப் போகலாம்னு இருக்கேன்" என்றான் சுந்தரேஸ்வரன். "ஆமாண்டா நான் கண் மூடறதுக்குள்ளே அப்பாக்கு காசியில் திவசம் பண்ணிடணும்" பங்கஜம் குதூகலமாகக் கூறினாள்.

கங்கா, ஜாக்கிரதையாக "சென்னையிலேர்ந்து 'க்ரூப் க்ரூப்பா' கூட்டிக்கிட்டுப் போறா. அதிலேயே போயிடலாம்" என்றாள். அவளுக்குத் தெரியும் சாதாரணமாகப் பக்கத்து ஊருக்குப் போக வேண்டும் என்றாலே ஏகப்பட்ட 'ஐட்டங்களை' சமைத்து, பொட்டலம் கட்டி, எடுத்துக் கொண்டு வழி நெடுக தின்று கொண்டு... "அப்பா காசி விஸ்வேஸ்வரா, இதிலிருந்து விடுதலை வேண்டும்" என்று வேண்டினாள்.

சுந்தரேசன் காதில் போட்டுக் கொள்வதாக இல்லை. "இது என்ன சாதாரண டூரா? இது ரொம்ப 'ப்ளான்' பண்ணி போகணும். இந்த 'க்ரூப்போட' போறதெல்லாம் வேண்டாம். அவங்க சாப்பாட்டை மனுஷன் சாப்பிடுவானா?" என்றான். "நாம என்ன சாப்பிடவா போகறோம்? காசிக்குப் போவதற்கு பக்திதான் முக்கியம்" என்றாள் கங்கா.

"அது சரி, வெறும் வயத்தில் பக்தி வருமா? அதுனாலதான் அந்தக் காலத்திலேயே நம்ப தேசத்தில நெய்ப் பொங்கல், பாயசம், வடைன்னு ஒவ்வொரு பண்டிகைக்கும் ஒவ்வொரு மாதிரி பதார்த்தங்களை செய்யச் சொல்லியிருக்கு" என்றாள் பங்கஜம். 'யார்

ஏற்பாடு செய்ததோ, என்னைப் போல பெண்களுக்கு உயிர் போகிறது', என்று மனதிற்குள் முணுமுணுத்தாள் கங்கா.

மூன்று மாதமாக வீடு அல்லோகலப் பட்டது. அம்மாவும் பிள்ளையும் காசிக்குப் போவதை, சென்னை மாநகரத்திற்கே கேட்கும்படியாக தெரிந்தவர்கள், தெரியாத வர்கள் என்று தண்டோரா போட்டார்கள். ஏற்கெனவே போய் வந்தவர்கள் பட்ட சாப் பாட்டு கஷ்டங்கள், இனிமேல் போகப் போகிறவர்கள் சொல்லும் கதைகள் என்று நிறையச் செய்திகளைச் சேகரித்து, ஊருக்கு எடுத்துப் போகும் துணிமணியிலிருந்து, சாப் பாட்டு மூட்டை வரை 'லிஸ்ட்' போட்டா யிற்று.

கங்காவுக்கு காசிக்குப் போகும் நாள் நெருங்க நெருங்க வயிற்றில் புளி கரைத்தது. 'லிஸ்ட்' எடுத்துப் பார்த்து "ஏதோ அந்தக் காலத்தில் மாட்டு வண்டியில எடுத்துப் போவது போல் இது என்ன கூத்து?" என்று கங்காவின் அம்மா மாய்ந்து போனாள்.

ரவை அல்வா, திரட்டுப்பால், தண்ணீர் விடாமல் எண்ணெயில் பிசைந்து பொரித்த பூரி, ரவை உப்புமாவிற்கு ரெடியாக வறுத்து, தாளித்த ரவை பொட்டலங்கள், அரிசி, ஒன் றிரண்டாக உடைத்த துவரம் பருப்பு, பாசிப் பருப்பு (சீக்கிரம் வேகணும்), புளி, சாம்பார்ப் பொடி, மிளகு ரசப்பொடி, கூட்டுப்பொடி, கறிப்பொடி, சாத பருப்புப் பொடி, அங் காயப் பொடி, ஊறுகாய் வகைகள், பட் சணங்கள் எல்லாம் செய்து, பிளாஸ்டிக் டப் பாக்களில் அடைத்து, பாவம் கங்காவிற்கு இடுப்பொடிந்து விட்டது. என்ன செய்வது பேய்க்கு வாழ்க்கைப்பட்டால் புளியமரம் ஏறத்தானே வேண்டும்!

ட்ரெயின் ஏறியதிலிருந்து நின்று கொண்டே இருக்கும் கணவனுக்கும், மாமி யாருக்கும், பிள்ளைக்கும் சப்ளை செய்வதில் கஷ்டம் தெரியவில்லை. ஆனால் அவர்கள் அடித்த 'கமெண்டுகள்' கேட்டு வாழ்க்கை வெறுத்துப் போனாள் கங்கா.

ஏற்கெனவே ஏற்பாடு செய்திருந்த புரோகிதர் ஸ்டேஷனுக்கு வந்து இவர் களுக்கு ஏற்பாடு செய்திருந்த சத்திரத்திற்கு அழைத்துச் சென்றார். போன உடனே குளித்து விட்டு ஸ்டவ் பற்ற வைத்து, சமை யலை ஆரம்பித்தாள் கங்கா. "என்னம்மா இது, இங்கு வர்வங்களுக்கு எல்லாம் நாங் களே சமைச்சுக் கொடுப்போமே. நீங்க ஏன் கஷ்டப்படணும்?" என்றார் சாஸ்திரிகள். "அதெல்லாம் நமக்குச் சரிப்படாது. எங்க ளோட ருசி, பசியே தனி" என்றான் சுந்த ரேசன்.

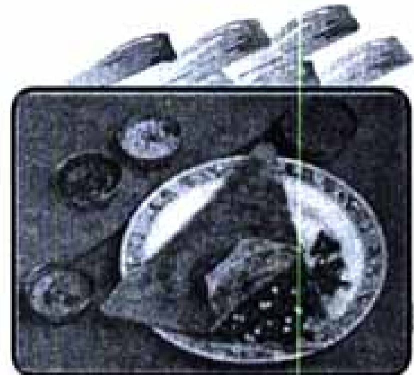
"இதோ பாருங்க. தட்டுல இருக்கறச்சே ருசி தெரியாது. கையில் எடுக்கறச்சே ருசி தெரியாது. நாக்குல வெச்ச உடனே ருசி தெரியும். ஆனா முழுங்கிட்டா? முழுங்கின உடனே அது மலம். அடுத்த நாள் அத்தனை யும் வெளியே வந்தாகணும். பண்ணின பாவம் தீர்க்க காசிக்கு வர்றோம். இந்த இத்தனூண்டு நாக்கு ருசியை முதல்ல எடுத்து, கங்கையில போடணும்" என்றார் சாஸ்திரிகள்.

அவரை மானசீகமாகக் கும்பிட்டாள்

புடலை தோசை

ஒரு டம்ளர் அரிசியை ஊறவைத்து நீர் விட்டு நன்கு நைசாக அரைத்துக் கொள்ளவும். பிஞ்சு புடலங்காயை பொடிப் பொடியாக நறுக்கி உப்புப் போட்டு நன்கு பிசைந்து வைக்கவும். அரைமணி நேரம் கழித்து அரைத்து வைத்திருக்கும் அரிசி மாவில் தேவையான அளவு உப்பு, மிளகாய்ப் பொடி, துளி பெருங்காயம், நறுக்கி வைத்த புடலையை சேர்த்துத் திட்டமான தண்ணீர் விட்டு தோசை வார்க்க, கமகமவென வாசனையோடு கரகர 'புடலை தோசை' ரெடி.

- கல்யாணி ரமேஷ்.



கங்கா. "காசிக்கு வந்து இவர்கள் உபதேசம் நமக்குத் தேவையா?" என்று நொடித்துக் கொண்டாள் மாமியார். தவச காரியங் களுக்கு சமையல், கோவில்கள், ஊர் சுற்றி பார்ப்பது என்று பொழுது ஓடியது.

மறுநாள், 'இன்னிக்குக் கங்கை குளியல்' என்று கங்கை கரைக்குப் போனார்கள். திருவிழா கூட்டம் நெருக்கியது. சுகுமாரின் கையை கங்கா பிடித்துக் கொள்ள, அம் மாவை சுந்தரேசன் பார்த்துக் கொண்டான். எல்லோரும் குளித்து முடித்த உடன், "நாம பண்ண பாவமெல்லாம் கரைஞ்சது போ. உங்கப்பாவும் திருப்தியா போய்க் கடவுளி டம் சேர்ந்திருப்பார்' என்றார் மாமியார்.

"இன்னிக்கு என்ன சமையல்?" என்றான் சுந்தரேசன். "வாழைக்காய் கறியும், மிளகு ரசமும்" என்று சலசலத்து ஓடும் கங்கையை பார்த்துக் கொண்டே சொன்னாள். "பருப்பு தொகையல் அரைக்கலையா?" என்று கேள்வி வந்தது. "இல்லை" ஒற்றை வரியில் பதில் சொன்னாள் கங்கா. "மிளகு ரசத் தோட, பருப்பு தொகையல் பண்ணனும்னு உனக்கு எத்தனை தடவை சொல்லியிருக் கேன். ஏன்தான் இப்படி ஆசையே இல்லாம சமைக்கறியோ? அதான் உடம்பில ஒண்ணும் ஒட்ட மாட்டேங்கிறது" என்றான் சுந்த ரேசன்.

கண்ணில் குபுக்கென்று எட்டிப் பார்த்த கண்ணீருடன் கங்கை நதியை வெறித்தாள். 'என்றுதான் விமோசனமோ' என்று காயப் பட்ட மனது கெஞ்சியது. தன் வயதை ஒத்த பெண்கள் ஜாலியாகச் சிரித்துப் பேசிக் கொண்டு போவதைக் கண்டு ஊருக்கு வந்தும் சமையலறையை கட்டி அழுவது நினைத்து உருகினாள்.

"சுந்தரேசா, என்னத்தையோ மிதிச்சுட் டேன் போல இருக்கு. காலெல்லாம் அசிங்கம். இந்த ஊரிலே சுத்த பதமே இல்லைடா. இன்னொரு தடவை குளிக்க ணும்" என்றாள் பங்கஜம்.

"வேண்டாம்மா ரூமுக்குப் போய்க் குளிக்கலாம்" என்றாள் கங்கா. "அதுவரை எனக்குத் தாங்காது. காசிக்கு வந்தும் கருமம் விடலை" என்றபடி சுந்தரேசனின் கையைப் பற்றிக் கொண்டு குளிக்கப் போனாள்.

காசி கரையில் பெண்கள் செய்யும் பூஜை கள், அழுக்கு உடம்புடன் நிற்கும் சாமியார் கள் கூட்டம், பிண்டம் வைத்து, எப் பொழுதோ இறந்தவர்களை மறுபடியும் அழைக்கும் பண்டாக்கள், வேடிக்கை பார்க் கும் வெளிநாட்டவர்கள் என்று கரையில் கூட்டம் அலைமோதியது.

திடீரென்று ஒரே கூச்சல். மாமியாரின் குரல் போல் கேட்கவே, சுகுமாரை உடும்புப் பிடியாகப் பிடித்துக் கொண்டு, கரைக்கு அருகில் படிகட்டுகளில் இறங்கி ஓடினாள். அதற்குள் நிறைய கூட்டம் சேர்ந்திருந்தது. கூட்டத்தை விலக்கி பார்வையை வீசினாள். பங்கஜமும் சுந்தரேசனும் ஒருவரை ஒருவர் பற்றிக்கொண்டு கூச்சலிடுவது தெரிந்தது. என்ன நடக்கிறது என்று புரியவில்லை. அதிக ஆழத்தில் அவர்கள் இல்லை என்று புரிந்தது. பிறகு ஏன்? கங்காவுக்கு நெஞ்சு பதறியது.

யாரோ ஒருவர் நதியில் இறங்கி அவர்களு டன் பேசி விட்டு, மறுபடியும் மூச்சிரைக்க முடிந்த மட்டும் வேகமாக ஓடி வந்தார் (அவர் தமிழில் பேசியதே நிம்மதியாக இருந் தது) "ஒண்ணுமில்லேம்மா, ஏதோ பிணம், அதுபாட்டுக்கு போகும் பொழுது, இவர்கள் காலை சுற்றிவிட்டது. அது என்னவோ தெரியவில்லை. உடும்புப்பிடியாக இவர்கள் காலை பிடித்து விட்டது. என்ன முயற்சி செய்தாலும் அதை எடுக்க முடியவில்லை" என்றார்.

'பிணமா?' திக்கென்றது கங்காவுக்கு. "இங்கே பிணம் கங்கையில் போறது ரொம்ப சகஜம். ஆனா இதுவரை யாரையும் அது 'பிடிச்ச' மாதிரி கேள்விபட்டதேயில்லை. கவலைப்படாதேம்மா. நிறைய பேர் உதவ வருவார்கள்" என்றார். மாமியாரின் கூக்குர லும், சுந்தரேசனின் நடுக்கமும் நன்றாகத் தெரிந்தது. என்ன செய்வதென்றே தெரியா மல் திகைத்தாள் கங்கா.

யார் யாரோ ஓடினார்கள். ஏதேதோ பாஷையில் பேச்சுகள். திடீரென்று "காசிக்கு வந்து கங்கையில் குளித்தால் தனக்குப் பிடித்த எதையாவது விட வேண்டும். பிறகு அந்த பதார்த்தத்தை வாழ்நாள் முழுவதும் தொடக் கூடாது தெரியுமா?" காதுக்கருகில் தமிழில் குரல் கேட்டு திரும்பினாள் கங்கா. ஒரு வயதான சாமியார். வெள்ளை வெளே ரென்ற உருவம். மொட்டையடித்த தலை, ஒரு காவி வேஷ்டி, ருத்ராட்ச மாலையுடன்! இவளைப் பார்த்துச் சிரித்தார்.

ஒன்றும் புரியாமல் அவரைப் பார்த்தாள். "தைரியமாக இரு, ஒன்றும் ஆகாது" என்ற படி தண்ணீரை நோக்கி நகர்ந்தார் சாமியார்.

சுந்தரேசனும், பங்கஜமும் அவரிடம் ஏதோ பேசுவது இங்கிருந்து தெரிந்தது. மற்றவர்களெல்லாம் விலகி கரைக்கு வந்து விட்டனர்.

அப்படியே அவர்கள் இருவரையும் அந்த சாமியார், தன் கையால் தண்ணீரில் முக்கி மேலே எழுப்புவது தெரிந்தது. இப்படி மூன்று முறை செய்தார். பிறகு பங்கஜம்மாவையும், சுந்தரேசனையும் தன் கையால் பிடித்துக் கொண்டு, கரைக்கு அழைத்து வந்தார். கூட்டம் 'ஹோ' என்று கூச்சலுடன் கைதட்டி வரவேற்றது.

கங்கா ஓடிப் போய் மாமியாரை பிடித்துக் கொண்டாள். 'விக்கி விக்கி' அழும் மாமியாரையும், திக்பிரமை பிடித்து நிற்கும் கணவனையும் பார்த்து, என்ன சொல்வது என்று புரியாமல் திகைத்தாள். சாமியாரிடம் நன்றிகூற கூட்டத்தில் மறைந்து விட்ட அவரைத் தேடினாள்.

சத்திரத்துக்கு வந்து ஈரத்துணியைக் கூட மாற்றாமல் நின்று கொண்டிருக்கும் கணவரை ஆதுரத்துடன் பற்றி, "ரொம்பப் பயந்துட்டீங்களா?" என்றாள். பதிலேதும் பேசவில்லை சுந்தரேசன். ''அம்மா, சூடா ரொட்டி போடலாம்னு இருக்கேன். தொட்டுக்க என்ன செய்யறது?" என்று கேட்டாள்.

மழையில் நனைந்த கோழிக்குஞ்சைப் போல மூலையில் படுத்திருந்த பங்கஜம், "எனக்கு ஒண்ணும் வேண்டாம். வெறும் பாலைக் குடிச்சிட்டு படுத்துக்கறேன்'' என்றாள். கங்காவால் நம்பவே முடியவில்லை. இரவு வக்கணையாகச் சாப்பிட்டுப் பழகிய மாமியாரா இது?

சுந்தரேசன் ஜன்னல் வழியாகத் தெரியும் கங்கையை வெறித்துப் பார்த்தபடி இருந்தான். "ரொட்டி செய்து தரேன். சாப்பிட்டுட்டு படுத்துக்கோங்க" என்றாள். "எனக்கு ஒன்றும் வேண்டாம் கங்கா. என் நாக்கு ருசியை அறுத்து கங்கையிலே வீசிட்டேன். இனிமே உன்னை தொந்தரவு செய்ய மாட்டேன்."

''என்ன சொல்றீங்க?'' கங்கா மூச்சு விடவும் மறந்து கேட்டாள். "எங்க இரண்டு பேரையும் ஒரு பிணம் திடீரென்று சுத்தின்டதே, போறுண்டாப்பா நாங்க பட்ட அவஸ்தை, இந்த ஜென்மத்துக்கும் போறும். அப்போதான் 'காசி விஸ்வேஸ்வரராட்டமா' அந்த சாமியார் வந்தார். அவர்தான், "பசிக்குச் சாப்பிடணுமே தவிர, ருசிக்குச் சாப்பிடக் கூடாது. இந்த உலகத்துக்கே அன்ன மூட்டும் அன்னபூரணி இங்க இருக்கா. அவ ஒரு பொம்பளை. இன்னொரு பொம்பளை கஷ்டப்படறதை சகிக்க மாட்டா. நாக்கு ருசியை அறுத்தெரியுங்கோ, இந்த பிணம் உங்களை விட்டுடும்''னார். வேண்டின்ட உடனே அது எங்களை விட்டுத் தண்ணில போயிடுத்து."

"இனிமே எங்க ஜென்மத்துக்கும், நீ பண்ணிப் போடறதை பசிக்குச் சாப்பிடறோம். போதும், இந்த நாக்கை வெச்கண்டு நாங்க பண்ணின கூத்து! எங்க அஹங்காரம், இந்த வயத்துல எரிஞ்சண்டிருந்த ஓயாத தீ எல்லாம் கங்கைல கரைஞ்சுடுத்து. விஸ்வேஸ்வரா, ஆயுசுக்கும் மறக்க மாட்டோம்" என்று நா தழுதழுக்க கை எடுத்துக் கும்பிட்டாள் பங்கஜம்.

சாமியாரை மானசீகமாக வணங்கினாள் கங்கா.

கடந்த மார்ச் மாதத்தில் திடீரென எனக்கு உடம்பு முடியாமல் போய் விட்டது. என்னால் எனது தேர்வுகளை எழுத முடியவில்லை. என்னைப் பார்க்க வந்த நண்பர்கள், "You can Win By Mr. Shiv Khera" என்ற புத்தகத்தைக் கொடுத்து என்னைப் படிக்கச் சொன்னார்கள். தன்னம்பிக்கை, தைரியம் போன்றவற்றை வளர்க்க இது ஒரு சிறந்த புத்தகம். நாமும் இதுபோன்ற சந்தர்ப்பங்களில் இம்மாதிரி புத்தகத்தை பிறருக்குப் பரிசுகளாகக் கொடுக்கலாமே.



- சு. ரா. இரம்யா

இவர் இப்படிச் சொல்கிறார்!

சகோதரி பேகம், 'ஜீன்ஸ் ஐஸ்வர்யாராய் ஆகலாம்' என்கிறார். ஆனால் நான் கடந்த பத்து வருடங்களுக்கும் மேலாக 'காண்டாக்ட் லென்ஸ்' அணிகிறேன். எனக்கு எந்தவொரு தொந்தரவும் ஏற்பட்டதில்லை.

லென்ஸ் அணியும் போது சில யுக்திகளைக் கையாள வேண்டும். அதுதான் டாக்டர் சொல்லி இருக்கிறாரே என்றாலும் நடைமுறை வாழ்க்கையில் சில விஷயங்களைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.



முதலில், காலையில் எழுந்தவுடனேயே அவசரமாக லென்ஸை மாட்டிக் கொள்ள வேண்டியதில்லை. காலையில் குளித்த பிறகு உடனே லென்ஸ் அணிந்து கொள்ளவும். கவனிக்கவும். 'உடனே'. ஏனென்றால் அப்போதுதான் கையில் எந்த எண்ணெய் அல்லது க்ரீம் பசையும் இருக்காது. நாம் லோஷன் போன்றவற்றை முகத்தில் தடவி, அதே கையால் பவுடர் பூசி, ஆள்காட்டி விரலால் நெற்றியில் குங்குமம் வைத்து, பிறகு அதே விரலால் லென்ஸ் பொருத்த முயன்றால் அது கடினம்தான்.

சமையல் வேலையை முடித்த பிறகு போடலாம் என்



காண்டாக்ட் லென்ஸ் போடலாமே!

றால், அப்போது வெங்காயம், மிளகாய், உப்பு, காரம் போன்றவற்றைக் கையாளுவதால் அதே கையால் லென்ஸ் போடுவது கண்களில் எரிச்சல் உண்டாக்கும்.

லென்ஸ் போடும் போது மேஜையில் (மேஜை ஏன் என்றால், லென்ஸ் போடும் போது தவறுதலாக மேஜையில் விழுந்தாலும் சுலபமாகக் கண்டுபிடித்து விடலாம்) முகம் பார்க்கும் கண்ணாடி வைத்து, இடது கை விரலால் கண் இமையை சிமிட்டாமல் பிடித்துக் கொண்டு, வலது கை ஆள்காட்டி விரலால் லென்ஸை கண்ணருகில் கவனமாகக் கொண்டு பொருத்த வேண்டும். இதைப் படிக்கும் போது பெரிய விஷயமாகத் தோன்றினாலும் நடைமுறையில் இரண்டு நாட்கள் பழகினால் சுலபமாக இருக்கும்.

லென்ஸ் அணிந்த பிறகு ஐ லைனர், மஸ்காரா போன்றவற்றைப் போடலாம். அதே போல்

லென்ஸைக் கழற்றிய பிறகு கண்களில் இருக்கும் மேக்-அப் வகையறாக்களை அகற்றலாம்.

தினமும் மறக்காமல் லென்ஸுக்குரிய திரவத்தை (சொல்யூஷன்) மாற்றி அதில் லென்ஸை வைக்க வேண்டும்.

லென்ஸ் டப்பாவைக் குழந்தைகளுக்கு எட்டாத தனி இடத்தில் வைக்க வேண்டும். உங்கள் வீட்டு சுட்டி வாண்டுதான் என்றில்லை, எந்தக் குழந்தைக்கும் இது 'எட்டாக்கனி'யாக இருப்பது நல்லது. (இதில் பெரியவர்களையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்!) தினமும் ஒரே இடத்தில் வைத்தால் உங்களுக்கும் எங்கே வைத்தோம் என்று மறக்காது.

நீண்ட தூரப் பேருந்து மற்றும் இரயில் பயணங்களின் போது லென்ஸ் அணிவதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. ஏனென்றால் பிரயாணங்களின் போது கண்ணயரலாம் என்றால் லென்ஸ் இடையூறாக இருக்கும். (தூங்கும் போது கண்டிப்பாகக் கழற்றி வைத்து விட வேண்டும்). மேலும் ஜன்னல் வழியாக தூசி போன்றவைகளால் ஒவ்வாமை ஏற்பட்டு கண் சிவந்து நீர் வடியலாம். நகரும் பேருந்தில் வசதியாக வீட்டில் இருப்பது போல் நினைத்த மாத்திரத்தில் லென்ஸ் மாட்ட/கழற்ற முடியாது.

விமானப் பயணங்களில் தூசி விழும் வாய்ப்பிருக்காது என்பதால் லென்ஸ் அணியலாம், என்றாலும் தூங்கும் நேரமாக இருந்தால் (உ.ம். நீண்ட தூர வெளிநாட்டுப் பயணங்கள்) லென்ஸ் அணிவதைத் தவிர்க்கலாம்.

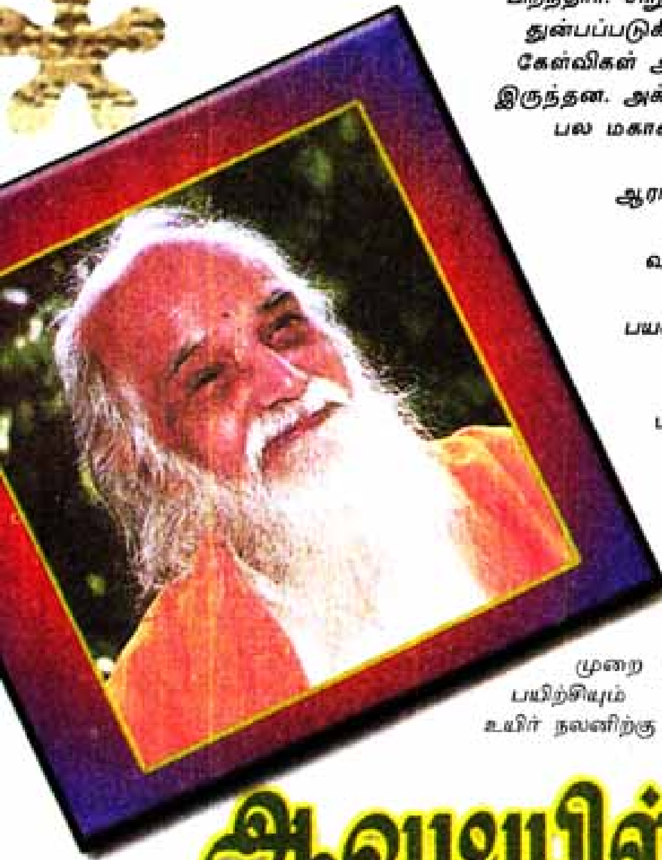
இவையெல்லாம் என் நடைமுறை அனுபவத்தில் சொல்லும் 'டிப்ஸ்'! அப்புறமென்ன? நீங்களும் ஜாலியாக கான்டாக்ட் லென்ஸ் அணியுங்கள். என்ஜாய்!

- எஸ். ஸ்வர்ணலக்ஷ்மி



ஆகஸ்ட் மாதம் பிறந்த நாள் காணும் தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களை அறிந்தவர்கள் அறிவுத் திருக்கோயிலைப் பற்றி அறிந்திருப்பார்கள். ஆனால் அந்த அற்புத மகானைப் பற்றி அறியாதவர்களுக்காக இச் சிறு கட்டுரை.

மகரிஷி அவர்கள் ஓர் எளிய நெசவாளர் குடும்பத்தில் 1911 ஆகஸ்ட் மாதம் 14ல் சென்னையை அடுத்த கூடுவாஞ்சேரியில் பிறந்தார். சிறு வயது முதலே 'மனிதன் ஏன் துன்பப்படுகிறான்? கடவுள் யார்?' போன்ற கேள்விகள் அவர் மனதில் எழுந்தவண்ணம் இருந்தன. அக் கேள்விகளுக்கு விடை காண பல மகான்களிடம் கற்றார். அவர்களிடம் கற்றவற்றையும், தன் சொந்த ஆராய்ச்சியில் விளைந்தவற்றையும் (மகரிஷி அவர்கள் சுமார் 40 வருடங்கள் ஆராய்ச்சி செய்தார்) ஒருங்கே சேர்த்து மக்களுக்கு பயனளிக்கும் 'மனவளக்கலையை' உருவாக்கினார்.



ஆவடியில் ஓர் அற்புதம்!

மனவளக்கலை - பல வகைக் கலைகளின் சங்கமம்

'மனவளக்கலை என்பது உடல் நலனிற்கு _ எளிய முறை உடற்பயிற்சியும் (இதில் உடலின் ஒவ்வொரு உறுப்பிற்கும் பயிற்சி உண்டு) உள்ள நலனிற்கு _ எளிய முறை குண்டலினி யோக தியானப் பயிற்சியும் உயிர் நலனிற்கு - காயகல்பப் பயிற்சியும் குண நலப்பேற்றிற்கு - அகத்தாய்வு பயிற்சியும் (உள்ளத்தை ஆய்வு செய்தல்) ஆகிய பல பயிற்சிகள் இணைந்த ஒரு கலையாகும். இக் கலவையைப் பயின்று நாள் தோறும் பயிற்சி செய்வோருக்குக் கவலை இல்லை; நோய் நொடி

இல்லை; மனக்குழப்பம் இல்லை. உடல் ஆரோக்கியம். மன ஆரோக்கியம், தோற்றப் பொலிவு, எப்பொழுதும் புன்னகை ததும்பும் முகம் ஆகிய பேறுகளைப் பெற்று ஆனந்தப் பெருவாழ்வு வாழலாம்.

தன்னுடைய மனவளக்கலையை மக்களுக்குப் பயிற்றுவிக்க மகரிஷி அவர்கள் உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தை 1958ல் சென்னையில் தொடங்கினார். அதில் பயின்ற சான்றோர்கள் தங்கள் ஊர்களில் மனவளக் கலை மன்றங்களைத் தொடங்கினர். சென்னை திருவான்மியூரில் உள்ள உலக சமுதாய சேவா சங்கத்திலும் நூற்றுக்கணக்கான மனவளக்கலை மன்றங்களிலும் இக்கலை பயிற்றுவிக்கப்படுகிறது. குறைந்த கட்டணத்தில். தற்போது மனவளக்கலை மன்றங்கள் அனைத்தும் ட்ரஸ்ட்களாக மாற்றப்பட்டுள்ளன. தமிழ்நாட்டில் 250க்கும் மேற்பட்ட ட்ரஸ்ட்கள் உள்ளன. தான் பெற்ற இன்பம் இவ்வையகம் பெற மகரிஷி அவர்கள் உலக நாடுகள் பலவற்றிலும் உலக சமுதாய சேவா சங்கங்களைத் தொடங்கி பயிற்றுவித்து, பல நாட்டு மக்களையும் நன்னெறிப்படுத்தி வருகிறார்.

'வாழ்க வையகம்', 'வாழ்க வளமுடன்'

மகரிஷி அவர்களின் மகத்தான கண்டுபிடிப்பு!

மகரிஷி அவர்கள் வாழ்த்துவதற்காக 'வாழ்க வளமுடன்' என்று வாழ்த்துவார்கள். இந்த வாசகம் இன்று பொறிக்கப்படாத இடம் இல்லை; ஒலிக்காத ஊரில்லை. இந்த வார்த்தையைக் கூறி ஒருவர், மற்றவரை மனதார வாழ்த்த, அதனால் வாழ்த்துப் பெற்றவரும், வாழ்த்தியவரும் பயனடைவர். மனித உயிர்களை மட்டுமல்ல, மரம், செடி, கொடி, விலங்குகள், பறவைகள் என அனைத்து உயிர்களையும் இவ்வாறு வாழ்த்தலாம்.

'வாழ்க வையகம், வாழ்க வளமுடன்' என்று உலகத்தையும் வாழ்த்தச் சொல்கிறார் மகரிஷி. தினமும் இவ்வாறு வாழ்த்துவோமே யானால், மகரிஷி அவர்கள் கூறியுள்ளது போல் இந்த உலகம் சண்டை, சச்சரவு, வன்முறையற்ற உலகமாக மாறும். மகரிஷி அவர்களின் கனவான ஒரே உலகம், ஒரே எல்லை, ஒரே உலக அரசு நினைவாகும் நாள் வெகு தொலைவில் இல்லை.

மனவளக்கலையை சிறப்புடன் பயிற்றுவிக்க மகரிஷி அவர்கள் அறிவுத் திருக்கோயிலை அமைத்தார். இத் திருக்கோயில் தமிழ்நாட்டில் 'ஆழியாறு' என்னும் இடத்தில் மலைச்சாரலில் அற்புதமான இயற்கைச் சூழலில் மகரிஷி அவர்களால் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இந்தக் கோயில் 'ஓம்' என்னும் வடிவத்தில், சிறப்புமிக்க கட்டிடக் கலை நுணுக்கத்துடன் கட்டப்பட்டுள்ளது. இங்கு தான் மகரிஷி அவர்கள் தங்கியுள்ளார். சிறப்புப் பயிற்சிகள் அளித்து வருகிறார்.

ஆவடியில் ஓர் அற்புதம் அறிவுத் திருக்கோயில்

ஆழியாற்றில் அமைந்துள்ள ஓங்கார மண்டபம் போலவே அதே தோற்றத்துடன், அதே கட்டிடக்கலை நுணுக்கத்துடன் ஒரு அறிவுத் திருக்கோயில் சென்னையை அடுத்துள்ள ஆவடியில் கட்டப்பட்டுள்ளது.

ஆவடி மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளையினரின் அரும்பெரும் முயற்சியினாலும் பல நன்மக்கள் அளித்த கொடையின் மூலமும் கட்டப்பட்டுள்ளது. ஆவடியிலிருந்து 6 கி. மீ. தொலைவில் வேல்-டேக் இஞ்ஜினியரிங் கல்லூரி அருகே கட்டப்பட்டுள்ள இந்த அறிவுத் திருக்கோயில் அமைந்துள்ள 11 கிரவுண்ட் நிலத்தை அருள்நிதி இராமானுஜம் என்பவர் தானமாக வழங்கியுள்ளார். திரு. கே. பழனிவேலு அவர்களும் சுமார் 5.580 சதுர அடி நிலத்தை தானமாக வழங்கி உள்ளார்கள்.

இந்த அறிவுத் திருக்கோயில் அமையக் காரணமான பெருமக்கள் பலராயினும் அவர்களில் அருள்நிதி எம்.ஏ. வேதகிரி அவர்களும் அவர்கள் துணைவியார் அருள் நிதி. தனலக்குமி வேதகிரி ஆகிய இருவரின் பணியைக் குறிப்பிட்டே ஆக வேண்டும். முதுமையின் சுவடே தெரியாமல் சுறுசுறுப்புடனும், சாந்தம் தவழும் இன்முகத்துடனும், அன்பு பொங்கும் பேச்சுடனும் திகழும் இவர்கள் இரவும், பகலும் அரும்பாடுபட்டு, பணியாற்றி, இந்த அறிவுத் திருக்கோயிலை மகரிஷி அவர்களின் ஆசியுடன் அமைத்துள்ளனர்.

அறிவுத் திருக்கோயில், மனவளக்கலை இரண்டும் எந்த மதத்திற்கும், எந்த இனத்திற்கும், எந்த சாதிக்கும் உரியதல்ல. எல்லா மதம், எல்லா இனம், எல்லா சாதிகளுக்கும் பொதுவானவை. ஆகவே அனைவரும் மனவளக் கலை பயின்று அறிவுத் திருக்கோயில் சென்று பயிற்சி பெற்று பண்பட்டுத் திகழ 'வாழ்க வளமுடன் வாழ்க வையகம்' என வாழ்த்துவோம்.

- ஆர்.எஸ். ராமுமணி

வருடத்தில் ஒரு நாள் உணவு வழங்கலாம்



கோயமுத்தூர் சத்தி ரோட்டில் குரும்பபாளையத்தில் இயங்கி வருகிறது 'தி யுனைடெட் ஊனமுற்றோர் பள்ளி'. எழுந்து நிற்கமுடியாத, நடக்கமுடியாத, பேசும் சக்தியற்ற, மனவளர்ச்சி குன்றிய ஆதரவற்ற சிறுவர், சிறுமியர்களை கொண்டுள்ளது இந்த இல்லம். நீங்களும் உங்கள் பிறந்த நாள், பண்டிகைநாள், திருமணநாள், பெற்றோரின் நினைவு நாட்களில் அவர்களை நினைவுகூறும் விதமாக 'ஒரு நாள்' உணவு வழங்கி உதவி செய்யுங்கள். பொருள் உதவி செய்தோ அல்லது மாதாமாதம் ஒரு சிறு தொகையை பள்ளியின் பெயரில், வங்கி டிராப்ட் / மணியார்டர் மூலம் அனுப்பலாம். இந்த இல்லத்தினை பார்வையிட்டும் உதவி செய்யலாம்.



The United Physically Handicapped School

(an Institution for orphaned disabled children)

96, Sathy Main Road, Kurumbapalayam, Coimbatore-641 107.
Tamil Nadu. INDIA Phone : 91-0422-2667578, 2667636.

* Donations are Tax exempt

கானல் நீரும் ஒரு மானும்...!

"உன் சிநேகிதி என்னென்னமோ புதுசா, பெரிசா பண்ண ஆரம்பிச்சுட்டாம்மா!" இதைச் சொன்ன போது மெஸ்ஸம்மாளின் முகத்திலிருந்த பூரிப்பையும், சந்தோஷப் பெருமிதத்தையும் தீபா இது வரையில் பார்த்ததில்லை, "எல்லாமே தீபாக்கா கொடுக்கற தைரியம்தான்னு சொல்றா."

அம்மா சொல்லும் வார்த்தைகளால் உள்ளூர மகிழ்ச்சிதான் என்றாலும், மீனாட்சி மௌனமாய்க் கைகட்டி நின்றிருந்ததையும் கவனித்தாள் தீபா. சொந்த வீட்டினுள்ளேயே தனக்கிருந்த எதிர்ப்புக் குரலையும், பதில் குரலால் தோற்கடிக்க முற்படாமல், தன் செயல்களாலும், சின்னச் சின்ன சாதனைகளாலும் குளிப்பாட்டி, தனக்கே தோழமையாக்கிக் கொண்டு விட்ட மீனாட்சி!

மீனாட்சியின் மெஸ்ஸில் மிகப்பெரும் ஸ்டீம் அடுப்புப் பாத்திரங்கள் அடுக்கப் பட்டிருந்தன. வங்கியின் கடன் வாங்கி அனைத்தையும் வாங்கி இருக்கிறாள். அவற்றைப் பிரமிப்புடன் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள் தீபா.

"என்னக்கா எதுவும் பேச மாட்டேங்கறீங்க?" மீனாட்சி இன்னொரு முறை கேட்ட பிறகுதான் கவனம் கலைந்து பூமிக்கு வந்தாள் தீபா, "ஒண்ணுமில்லை மீனா" என்றாள் அபத்தமாய். எப்போதும் பொங்குகிற சிரிப்பு இப்போது போன இடம் தெரியவில்லை. மீனாட்சி அதீத நம்பிக்கையில் அகலக்கால் வைக்கிறாளோ என்று மிகக் கவலையாகவும், அதை அவளிடம் வெளிப்படையாய்ச் சொல்வதற்குத் தயக்கமாகவும் இருந்தது.

அவளைச் சங்கடப்படுத்தாமல் மீனாட்சியே தொடர்ந்து பேசினாள், "நீங்க என்ன யோசிக்கறீங்கன்னு தெரியும்க்கா, ஸ்டீம் குக்கிங் ஸிஸ்டமெல்லாம் இந்த மாதிரி சின்ன கேட்டரிங் வொர்க்குக்குத் தேவையில்லைன்னு தானே நினைக்கறீங்க?" தீபா அவளுக்குப் பதில் சொல்லவில்லை.

மீனாட்சி ஒரு முறை மெஸ்ஸினுள் திரும்பிப் பார்த்தாள். பின்னர், "ஒரு விஷயம் நான் உங்ககிட்டே முன்னமே சொல்லியிருக்கணும்க்கா. எல்லாம் கன்ஃபர்ம் ஆனப்புறம் சர்ப்ரைஸா சொல்லலாம்ன்னு நினைச்சேன், மறைச்சது தப்புதான், ஸாரி" என்றாள்.

"என்ன விஷயம் மீனா?"

எப்படித் துவங்குவது என்று திணறினாள் மீனாட்சி, சற்று நேரத்தில் தைரியம் சேர்த்துக் கொண்டு, "ரூட்ஸ்ன்னு ஒரு கம்பெனி இருக்கு, கேள்விப்பட்டிருக்கீங்களாக்கா?" என்றாள்.

"ஓ, நல்லாத் தெரியுமே, அவங்க எங்களுக்கு கம்ப்யூட்டர்லயிருந்து, ஃபேக்ஸ் மெஷின் வரைக்கும் எல்லாம் சப்ளை பண்றாங்க."

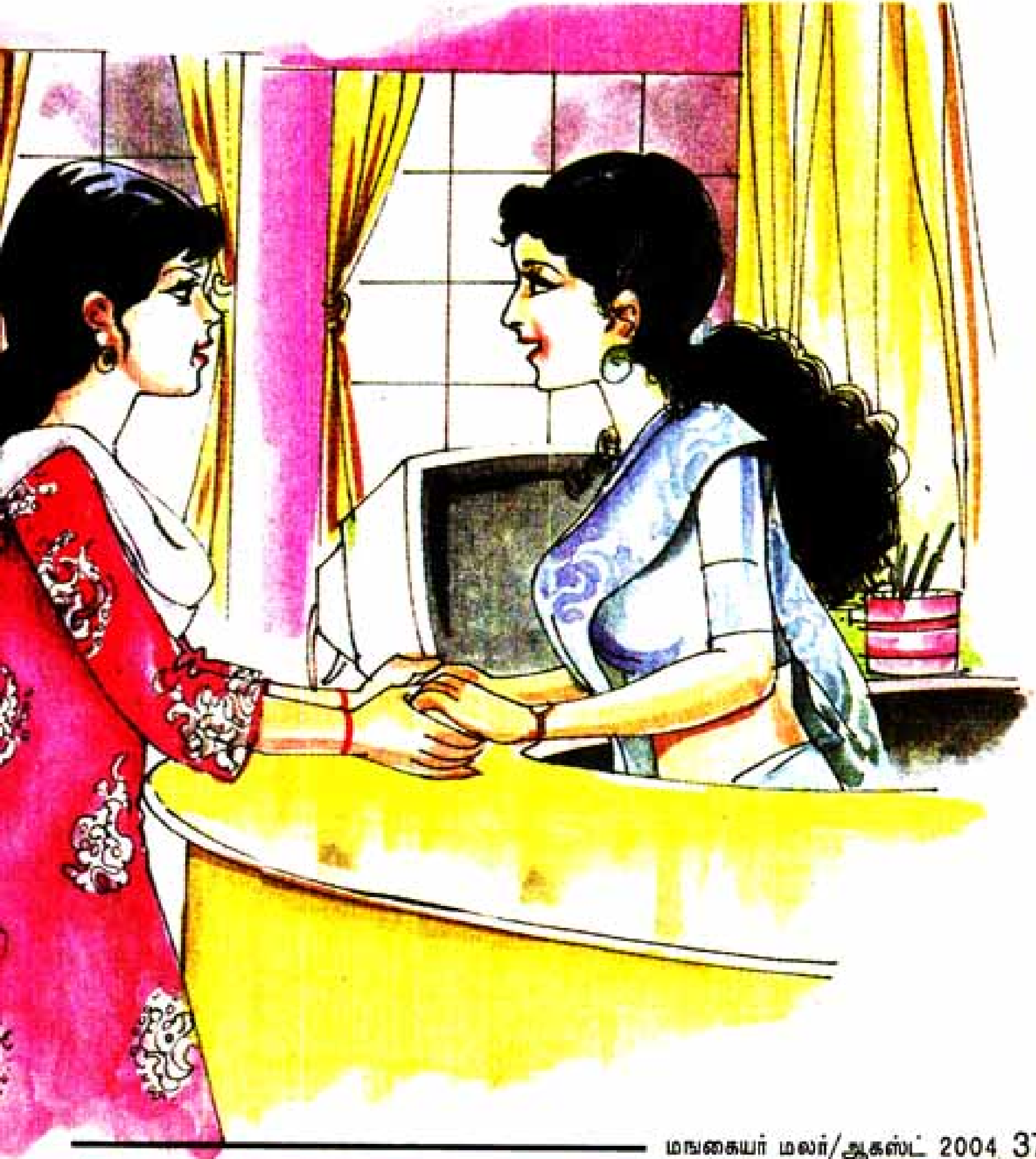


என். சொக்கன்

13

தீபா நன்றாகப் பேச ஆரம்பித்திருந்தது மீனாட்சியின் பளுவைக் கொஞ்சம் குறைத்ததாய்த் தெரிந்தது. 'ஆமாங்க, ரொம்பப் பெரிய கம்பெனி, கிட்டத் தட்ட ஆயிரம் பேர் அங்கே வேலை பண்றாங்க" என்றவள் தொடர்ந்து, "அந்தக் கம்பெனியோட கேன்ட்டீன் கான்ட்ராக்ட் எனக்குக் கிடைச்சிருக்குக்கா" என்றாள் நேரடியாய்.

"ரெண்டு வருஷ கான்ட்ராக்ட்க்கா, அவங்க மூணு ஷிப்ட்ல வேலை பார்க்கறதால, காலையிலயும்; ராத்திரியும் டிபன், மத்தியானம் சாப்பாடு, அப்பப்போ காப்பி, டீ, பிஸ்கட் எல்லாம் நாமதான் அரேஞ்ச் பண்ணணும். அந்த கேன்ட்டீன்லயே ஒரு சின்ன கிச்சன் இருக்கு, ஸோ சில ஐட்டம்ஸ் அங்கேயே பண்ணிக்கலாம், சிலது இங்கேயிருந்து தயார் பண்ணிக் கொண்டு போகணும், ரொம்பப் பெரிய ப்ராஜெக்ட்க்கா" அவள் மூச்சு விடாமல் பேசிக் கொண்டே போக, தீபா அவளது கைகளை ஆசையோடு பற்றிக் குலுக்கினாள், "கங்கிராட்ஸ்



மீனா, எவ்ளோ நல்ல விஷயம் இது? இப்படி நிதானமா சொல்றியே... கேட்கிறதுக்கு எப்படி சந்தோஷமாயிருக்கு தெரியுமா?"

மீனாட்சி அவள் கைகளை விடாமல் பிடித்துக் கொண்டு, ''எல்லாம் உங்க கம்பெனியில கிடைச்ச நல்ல பேர்தான்கா, நான்தான் உங்களுக்கு ரொம்ப தேங்க்ஸ் சொல்லணும், இந்த ஒப்பந்தத்தில கையெழுத்துப் போடறதுக்கு முன்னால ரூட்ஸ் கம்பெனியோட சேர்மன் உங்க எம்.டிக்கு ஃபோன் பண்ணி விசாரிச்சாராம். அவர் எங்களைப் பத்தி நல்லவிதமா சொன்னதால தான் எங்களுக்கு கிடைச்சிருக்கு இந்த கான்ட்ராக்ட்."

தீபா அவளது வார்த்தைகளை அலட்சியமாய்ப் புறந்தள்ளினாள். ''அதெல்லாம் ஒண்ணுமில்லை மீனா, இது உன்னோட உழைப்புக்குக் கிடைசிருக்கிற நியாயமான பரிசு" மீனாவின் தோள்களில் தட்டினாள் அவள், "நீயே கொஞ்ச நாள் முன்னாடி சொன்ன மாதிரி இது ஒரு ஆரம்பம்தான் மீனா, இந்த மாதிரி இன்னும் நிறைய வாய்ப்புகள் உனக்கு வரப் போகுது. அப்புறம் தினமும் என்னோட நின்னு பேசக்கூட நேரமில்லாம ஊர் முழுக்க உன்னோட கேன்ட்டீன்களுக்கெல்லாம் ப்ளையிங் விசிட் அடிச்சிட்டிருக்கப் போறே நீ" கிண்டலாய்ப் பேசின போதும், அவளுக்குள் மீனாட்சி இன்னொரு படி உயர்ந்திருந்தாள்.

மேலே ஏற வேண்டும் என்கிற ஆர்வமும், நம்பிக்கையும் இருக்கிறவர்களுக்குத்தான் கொழுகொம்புகளெல்லாம் கண்ணில் படும் போலிருக்கிறது - முடியும் என்று நினைக்கிறவர்கள்தானே முடிக்கிறார்கள்!

தீபா ரெஜிஸ்டரில் கையெழுத்திட்டு விட்டு உள்ளே நுழைந்த போது அந்த வரவேற்பறை மெலிதான வெளிச்சத்தில் இருந்தது. என்றுமில்லாத அதிசயமாய் அவளது கூண்டின் மேல் விளக்குகளும் பளிச்சென்று எரிந்து கொண்டிருந்த காட்சி ரம்மியமாய்த் தோன்றியது அவளுக்கு. யார் இதையெல்லாம் செய்தது என்று ஆச்சரியத்தோடு உள்ளறையை எட்டிப் பார்த்தாள், கங்காதர் வந்து விட்டானா? இல்லை.

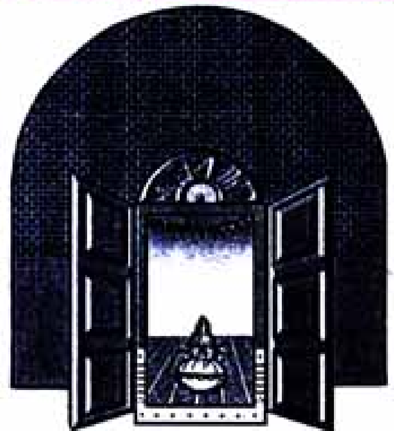
கைப்பையை மேஜை மேல் வைத்து விட்டு கூண்டினுள் நுழைந்து ஓரத்திலிருந்த கணபதியைத் தொட்டு வணங்கிக் கொண்டாள். பக்கத்திலேயே இருந்த கணினிக்கான ஸ்விட்சைத் தட்டி விட்டு, சுழல் நாற்காலியைப் பின்னுக்கு இழுத்த போதுதான் மேஜை மேலிருந்த ஒற்றை ரோஜாவைக் கவனித்தாள் அவள்.

குளிர்பதனப் பெட்டியில் வைத்திருந்தது போல அந்த ரோஜா ஜில்லிட்டிருக்க, அதன் செவ்விதழ்களில் முத்துத் துளிகளாய் மெலிதான பனி படர்ந்திருந்தது. நுனி விரல்கள் இரண்டால் அதன் காம்பைத் தொட்டு எடுத்த போது, அதனோடு செல்லோடேப் கொண்டு ஒட்டியிருந்த ஒரு அட்டையும் உடன் வந்தது. யாராயிருக்கும் என்கிற ஆவலோடு அவசரமாய்ப் பிரித்துப் பார்க்கையில், 'இனிய பிறந்தநாள் வாழ்த்துகள் தீபா' என்று கையிலெழுதப்பட்ட ஆங்கில வாசகமும், கீழே எம்.டி.யின் கிறுக்கல் கையெழுத்தும்.

தீபா அந்த ஒற்றை வாக்கியத்தையே திரும்பத் திரும்பப் படித்துப் பார்த்தாள், அவளது பிறந்த தினத்தை எம்.டி. ஞாபகம்

நிலைப்படியின் கீழ் கட்டையில் கோலம் போடுவது போல, மேல் கட்டையிலும் போட்டால் அழகாக இருக்கும். ஆனால், எப்படி அண்ணாந்து, தலை கீழாகக் கோலம் போட முடியும்? பழைய தபால் கார்டில் கோலத்தைப் போட்டுக் கொள்ளுங்கள். கோலம் போட வேண்டிய இடத்தை ஈரத்துணியால் துடைத்து விட்டு, கார்டை அந்த இடத்தில் வைத்து அழுத்துங்கள். அச்சு போல் கோலம் விழும்.

- சாந்தி சங்கர்.



வைத்திருந்து வாழ்த்தனுப்பியிருப்பது அவனுக்கு நம்ப முடியாத ஆச்சரியமாய் இருந்தது. சாதாரணமாய் அவரது மனைவி பிறந்த நாளையே தீபாதான் ஃபோன் செய்து நினைவுபடுத்த வேண்டியிருக்கும், முந்தின நாள் அவர் வீட்டுக்குப் போகும் போதே தீபா வண்ணமயமான வாழ்த்து அட்டையும், பரிசுப் பொருளும் வாங்கித் தந்து அனுப்பாவிட்டால் மனைவியிடம் வசைப்பாட்டு வாங்க வேண்டியதுதான் என்று பலமுறை சிரிக்காமல் சொல்லியிருக்கிறார். அப்படிப்பட்ட மனிதருக்கு தீபாவின் பிறந்த நாளை ஃபோன் செய்து சொன்னது யார்?

அவள் உடனே எம்.டி.யின் எண்ணை முயன்றாள், "குட், மார்னிங் சார்."

''மார்னிங் தீபா, மெனி ஹேப்பி ரிடர்ன்ஸ் ஆஃப் திடே''

"தேங்க்யூ ஸார்'' மறைக்க முடியாத புன்னகையுடன் இதைச் சொன்னபோது அவள் உடல் ஒருமுறை சிலிர்த்து விட்டது.

அவர் ஃபோனை வைத்த பிறகும் சில நிமிடங்களுக்கு தீபா இணைப்பைத் துண்டிக்காமலே வைத்திருந்தாள், எதிர்பாராத கணத்தில், எதிர்பாராத மனிதரிடமிருந்து பெற்ற கவனத்தை பகுத்தறிவுக்கு ஒவ்வாத விஷயம் என்பதுபோல் நம்ப மறுத்தது மனம், இனம் புரியாத மின்சாரம் ஒன்று உடம்புக்குள் அங்குமிங்கும் அலைந்து கொண்டிருந்தது.

அவள் சுயநினைவுக்குத் திரும்பி, அன்றைய மின்னஞ்சல்களை வாசிக்கலானாள், 'விழாக்கால சிறப்புத் தள்ளுபடி', 'ஒரு சி.டி.யில் ஒன்றரை மில்லியன் ஈமெயில் முகவரிகள்', 'ஆறு மாதத்துக்குள் உயரமாய் வளர சுலப வழி' 'எல்லோரும் அவசியம் வாசிக்க வேண்டிய நீதிக்கதை' என்று பல்வேறு மெயில்களைக் கழித்துக் கட்டி விட்டு பதில் எழுத வேண்டிய முக்கிய மின்னஞ்சல்களை மட்டும் குறித்து வைத்தாள். சுங்காதர் வந்து விட்டானா என்று பார்ப்பதற்காக அவள் நிமிர்ந்த போது எதிரே நின்றிருந்த பெண்ணை அவள் இதற்கு முன் எங்கோ பார்த்திருப்பதாய்த் தோன்றியது.

ஜிகினாத் தூவல்களால் வடிவமைத்த சிகப்பு சுரிதார் அணிந்திருந்த அந்தப் பெண் அவளோடு ஆண்டாண்டுக் காலம் பழகியவள் போல் மலர்வாய்ப் புன்னகைத்தாள், அந்த முகமும், கூர்மையான மூக்கும் மிகவும் அன்னியோன்னியமாய்த் தென்பட்டன. தீபாவுக்கு நிச்சயம் எங்கோ பார்த்திருக்கிறேன் இவளை, எங்கே?

அந்தத் திடீர் புதிருக்கான விடையை



துருவைப் போக்க எத்தனையோ வழிகள் உள்ளன. அவற்றில் எளிமையான ஒரு வழி இதோ : ஒரு ஸ்பாஞ்சில் கோககோலாவை எடுத்து அதைத் துரு பிடித்த இடத்தில் தேய்த்தால் துரு உடனே போய் விடும். இதில் உள்ள பாஸ்போரிக் துருவை எடுக்க உதவுகிறது. சீக்கிரத்தில் வேலை முடியும்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.

அவள் கண்டுபிடிக்குமுன் அந்தப் பெண் கைகளை முன்னே நீட்டி, "ஹேப்பி பர்த்டே தீபா'' என்றாள்.

தீபா இன்னும் ஆச்சரியத்திலிருந்து விடுபடாதவளாய், "தேங்க்யூ" என்றவாறு எழுந்து கொண்டாள்.

"என்னைத் தெரியலையா தீபா?" சில நிமிடங்களுக்குப் பின் அந்தப் பெண்ணே கேட்டு விட்டாள்.

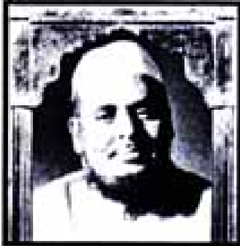
"திஸ் ஈஸ் டூ மச் தீபா, அதுக்குள்ள என் வொய்ஃபை மறந்துட்டீங்க நீங்க", குற்றம் சாட்டுவது போல் சொன்னபடி வெளியிலிருந்து வந்தான் சுகுமார். அவனைப் பார்த்ததும் மூடியிருந்த எல்லாக் கதவுகளும் தாழ்ப்பாள் தெறிக்கத் திறந்து கொண்டு சூரிய வெளிச்சத்தில் கண்கள் கூசினாற் போலிருந்தது தீபாவுக்கு, ஒரு சிறு பெண்ணின் உற்சாகத்தோடு தன்முன்னே நின்றிருந்தவளிடம் திரும்பி, "ஸ்வேதா?'' என்றாள் உச்ச குரலில்.

ஸ்வேதாவையும் அவளது குதூகல மனோபாவம் பற்றிக்கொள்ள, தலையை வேகமாய் மேலும், கீழும் அசைத்தாள், சட்டென்று முன் நகர்ந்து தீபாவின் கைகளை வாஞ்சையோடு பற்றிக்கொண்டு மீண்டுமொருமுறை வாழ்த்துச் சொன்னாள் அவள், சுகுமாரும் சிரித்தபடி அவளிடம் ஒரு வாழ்த்து அட்டையை நீட்டினான். தீபா

ஆன்மீக உலகில் ஓர் அற்புதம்!

ஆன்ம சக்தியை அழித்து, அறிவின் திறனை குறைத்து, மனவலிமையை தகர்த்து, நிம்மதியைக் குலைத்து, வலிவை பாழாக்கி, ஆரோக்யத்தைக் குறைத்து, குடும்பத்தில் குழப்பம், தொழிலில் நஷ்டம், உத்தியோகத்தில் பிரச்சனை, கல்வியில் தோல்வி, காதலில் வீழ்ச்சி போன்ற காரியங்களை பில்லி, சூன்யம், ஏவல் இவற்றால் தீமை உண்டாகின்றன.

விண் மட்டும் விஞ்ஞானம் வளர்ந்த போதும், இவைகளுக்குத் தீர்வு அருள் மறையில் மாத்திரமுண்டு. இந்தக் குறைகளை நீக்கி எல்லாத் துறையிலும் வெற்றி பெறச் செய்கிறார் மாபெரும் தவச்சீலர் மறையகம் பாபா. உடனே அணுக வேண்டிய முகவரி



அருள்

மறையகம்

1 B, மகாலட்சுமி அப்பார்ட்மெண்ட், நெ. 3, அப்துல் ரசாக் தெரு, நூர்ஜஹான் தியேட்டர் எதிரில்(தற்போது ராஜ் தியேட்டர் என்று பெயர் மாற்றப்பட்டுள்ளது), சைதாப்பேட்டை, சென்னை – 600 015.

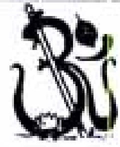
☏போன் : 2435 1190, 2433 2047. செல்போன் : 3100 5716

குறிப்பு : வெளியூர், வெளிநாடுகளில் வசிப்பவர்கள் தங்கள் பிரச்சினை தீர்க்க தங்கள் பெயர், தங்கள் தாயார் பெயருடன் தங்கள் பிரச்சினைகளை எழுதி, ரூ. 10 (அ) அதற்கான அஞ்சல் தலையுடன் அனுப்பி வைத்து ஆலோசனை பெறவும்.



சுப–யாத்ரா

NEW NO. 43, SOUTH MADA STREET, (OPP. CHITRAKULAM) MYLAPORE, CHENNAI - 600 004. PHONE : 2495 0218, 2495 2319, 98400 - 64243



பிரதி மாதம் ஷிரிடி பாபா தரிசனம்
ஷிரிடி–சனிசிங்நாபூர்–மஹா கணபதி
18.08.04 | 15.09.04 | 20.10.04 (4 நாட்கள்) — Rs. 1,700/-

ஷிரிடி - சனிசிங்நாபூர் - பண்டரிபுரம்
18.08.04 | 20.10.04 | 29.12.04 (5 நாட்கள்) — Rs. 2,400/-

மந்த்ராலயம் ராகவேந்திரர் தரிசனம்
30.07.04 | 27.08.04 | 24.09.04 (2 நாட்கள்) — Rs. 950/-

முக்திநாத்-நேபாளம் 06.09.04 (10 நாட்கள்) — Rs. 7,200/-
முக்திநாத் ஹெலிகாப்டர் கட்டணம் 12,500/–

பஞ்ச-துவாரகா MT அபு-ஜெய்ப்பூர் 01.12.04 (12 நாட்கள்) — Rs. 6,900/-

ஷிரிடி பாபா தரிசனம்
15.12.04 | 22.12.04 | 29.12.04 (4 நாட்கள்) — Rs. 1,700/-

அதை மேஜை மேல் வைத்து விட்டு மீண்டும் ஸ்வேதாவிடம் திரும்பி, "உங்க பர்த்டே அன்னிக்கு மீட் பண்ணினோம், இப்போ என் பர்த்டேக்கு மறுபடி மீட் பண்றோம்'' என்றாள்.

அதைக் கேட்டதும் ஸ்வேதாவின் முகத்தில் சிரிப்பு மறைந்து, ஒரு மெலிதான சோகம் படர்ந்தது. சில விநாடிகள் மௌனித்திருந்தவள் திடீரென்று, "ஐயாம் ஸாரி தீபா" என்றாள்.

"எதுக்கு?'' தீபா புரியாமல் கேட்டதும் அவளது முகபாவம் இன்னும் பரிதாபமாகிப் போனது, "ரொம்ப ஸாரி தீபா. அன்னிக்கு நீங்க எங்க வீட்டுக்கு வந்த போது சுகுமாரோட கஷ்டம்ன்னு எனக்குத் தெரியலை, இந்தப் பொறுப்பில்லாத சோம்பேறிக்காக நீங்கதான் எல்லாம் அலைஞ்சு திரிஞ்சு வாங்கிட்டு வந்திருக்கீங்கன்னு தெரியலை, அவர் வரலையேங்கற வெறுப்பும், யார்கிட்டயோ கொடுத்து அனுப்பியிருக்காரேங்கற கோபமும் என் கண்ணை மறைச்சிடுச்சு, ரொம்ப ஸாரி,'' அழுது விடுவது போல் அவள் பேசிக் கொண்டிருந்தாள்.

"ஏய், என்ன ஸ்வேதா இது?" தீபா அவள் கையை அழுத்தம் சேர்த்துக் குலுக்கினாள். "அதெல்லாம் நான் அப்பவே மறந்துட்டேன், நீங்க ஏன் அதை இன்னும் நினைச்சிட்டிருக்கீங்க?''

"நான் செஞ்சது தப்பு இல்லைன்னு நினைக்கறதும், அதைப் புரிஞ்சுகிட்டு மன்னிக்கறதும் உன்னோட பெருந்தன்மை தீபா, ஆனாலும் என் மனசு உறுத்திகிட்டே இருக்கே, ஒவ்வொரு தடவை இவர் உன்னைப் பத்தி ஏதாவது பேசும் போதும், முன்னே பின்னே தெரியாத ஒருத்திக்காக இத்தனை செஞ்ச ஒரு பொண்ணை நாம இப்படி அலட்சியம் பண்ணிட்டமே, அவமானப்படுத்திட்டமேன்னு எனக்கு உள்ளூர சோகமும், அழுகையும்தான் தீபா'' அவள் சற்று நிதானித்து விட்டுத் தொடர்ந்து சொன்னாள்,

"அதனாலதான் உன்னோட பர்த்டேக்கு நாங்க ரெண்டு பேரும் தேடிப் பிடிச்சு ஒரு ஸ்பெஷல் கிஃப்ட் வாங்கியிருக்கோம்'' பெட்டியிலிருந்து அவள் கையிலெடுத்த அழகிய செயினில் இரு பறவைகள் ஒன்றாய்ப் பறந்து கொண்டிருந்தன.

ஏதும் பேசத் தோன்றாதபடி நெகிழ்ந்திருந்தாள் தீபா. ஆனாலும் "இ... இதெல்லாம் எதுக்கு ஸ்வேதா?'' என்கிற வார்த்தைகள் அவளிடமிருந்து தடுமாற்றத்தோடு வெளிப்பட்டன.

தீபாவுக்கு அந்த நகையை ஸ்வேதாவே அணிவித்தாள், "இன்னிக்கு ஃபுல்லா இதைக் கழற்றக் கூடாது, தெரியுமா?'' என்று விளையாட்டாய்க் கண்களை உருட்டிச் சொல்லிவிட்டு, "ரொம்ப அழகா இருக்கீங்க தீபா'' என்றாள் ஸ்வேதா.

அவர்கள் இருவரும் கிளம்பிச் சென்று வெகு நேரமாகியும் தீபாவின் திகைப்பு கலைந்திருக்கவில்லை. கழுத்திலிருந்த செயினை அடிக்கடி சந்தேகமாய்ப் பற்றி வருடினபடியிருந்தாள் அவள்.

அன்றைய தினம், கங்காதர் வாங்கி வந்த விசேஷ காஜு ஹல்வாவின் தித்திப்பிலும், அக்கம்பக்கத்தில் போய் வருகிறவர்கள் அல்லது தொலைபேசுகிறவர்களின் நாசூக்கான வாழ்த்துகளிலும் கழிந்தது. பதினொன்றரை மணியளவில் சுதா நேரில் வந்து வாழ்த்தி, சிறிய கைக்கடிகாரமொன்றைப் பரிசளித்தாள்.

"நமக்குள்ள எதுக்கு சுதா இந்த மாதிரி ஃபார்மாலிட்டீஸ்?'' அவள் தயக்கத்தோடு மறுக்க முற்பட்டதை சுதா ஒப்புக் கொள்ளவில்லை, "உனக்காகத்தான் வாங்கியிருக்கேன் தீபா, இப்ப நீ வேணாம்ன்னு சொல்றது எந்த ஊர் நியாயம்?'' சிரிப்போடு கேட்டவள்

வேகவைத்த காரட், அல்லது பரங்கிக் காயையும் பாதி வறுத்த துவரம் பருப்பையும் நான்கு பச்சை மிளகாய், நறுக்கி வைத்த வெங்காயம், உப்பு ஆகிய அனைத்தையும் சேர்த்து அரைத்த சட்னியின் சுவை சூப்பராக இருக்கும்.

- சாந்தி சங்கர்.



சற்றுப் பொறுத்து, "உனக்கு ஒரு விஷயம் சொல்லட்டுமா?'' என்றாள் கண்கள் குறுகுறுக்க.

"என்னங்க சுதா?"

சுதா சின்ன வெட்கச் சிரிப்போடு தரையைப் பார்த்தபடி கொஞ்சம் தயங்கினாள். பின்னர், "இன்னும் ஆறரை மாசத்தில ஒரு குட்டி சுதாவையோ, குட்டி ஆனந்தையோ பார்க்கலாம் நீ" என்றாள் இன்னும் நிமிராமல், ''உன் பர்த்டே அன்னிக்குத்தான் இதைச் சொல்லணும்ன்னு வெயிட் பண்ணினேன் தெரியுமா?"

"ஹையோ, க்ரேட் ந்யூஸ், கங்கிராட்ஸ் சுதா" தீபா அவளது தோளை மெல்லமாய்த் தட்டினபடி கையைப் பிடித்துக் கொண்டாள். 'நான் இப்பவே ஆனந்தையும் விஷ் பண்ணணுமே' என்று ஃபோனுக்கு நகர்ந்தவள் ஏதோ நினைவுகளால் தாக்கப்பட்டு மௌனமாய்த் திரும்பி விட்டாள், "கங்கிராட்ஸ் சுதா" என்றாள் மீண்டும்.

இடையில் ஒலித்த ஃபோனை தீபா மெல்லமாய்த் தலையாட்டினபடி, "ஹலோ, ஸ்வர்ணா டெக்னாலஜீஸ்'' என்றாள், பார்வையும், கவனமும் இன்னமும் தூரத்தில் போகிற சுதாவின் மேல் நிலைத்திருந்தது. ஆனந்தைப் பற்றி அவள் அன்றைக்கு மொட்டை மாடியில் சொன்ன வார்த்தைகளெல்லாம் ஒன்றன்பின் ஒன்றாய் நினைவில் வந்தது. அப்படியொரு கணவனோடு சமரசம் பண்ணிக் கொண்டு, ஒரு குழந்தைக்கும் தாயாகி விட்டாளா? பிறக்கப் போகிற அந்தக் குழந்தையைத்தான் தனது ஒரே ஆறுதல் அல்லது தப்பிப்பதற்கான துணையென்று நம்புகிறாளா அவள்? அல்லது உண்மையிலேயே ஆனந்த் திருந்தி விட்டானா? நடந்தது எதுவானாலும், அது சுதாவுக்கு நல்லதாயிருக்க வேண்டும் என்று மனதினுள் பிரார்த்தித்துக் கொண்டாள் அவள்.

"ஹலோ, தீபாக்கா'', எதிர்முனையில் மீனாட்சியின் குரலை அப்போதுதான் உணர்ந்தாள் தீபா. "ஹலோ, மீனா, நீயா?"

"ஆமாங்கா, இதோட உங்களுக்கு நாலு தடவை பிறந்த நாள் வாழ்த்து சொல்லியாச்சு" பெரிதாய்ச் சிரிக்கிறாள் மீனாட்சி, "இப்போ அஞ்சாவது தடவையா சொல்றேன் - ஹேப்பி பர்த்டே" மீண்டும் சிரித்தவள், மிகச் சிறு இடைவேளைக்குப் பின், "ஸாரிக்கா, முன்னமே கூப்பிடணும்ன்னு நினைச்சேன், அடுத்தடுத்து வேலை வந்துகிட்டே இருந்துடுச்சு, ராஜாஜி இன்டஸ்ட்ரீஸ் கேன்டீன்ல ஒரு சின்ன ப்ராப்ளம், இப்போ அங்கேதான் இருக்கேன்" என்றாள்.

''பரவாயில்லை மீனா, மத்தியானம் இங்கே வருவேதானே?" சந்தேகமாய்க் கேட்டாள் தீபா.

''பின்னே? தீபாக்கா பர்த்டேன்னா சும்மாவா? உங்க பிறந்த நாளை முன்னிட்டு உங்க ஆஃபீஸ்ல எல்லாருக்கும் இன்னிக்கு சாப்பாட்டோட ஸ்பெஷல் பாதாம் அல்வா போட்டிருக்கோம் தெரியுமா?"

"ஐயோ'' தீபா அதிர்ந்த குரலில் சொன்னாள், "அதெல்லாம் எதுக்கு மீனா? வீணான செலவு."

"என்னக்கா இப்படிச் சொல்லிட்டீங்க, உங்க பர்த்டேவுக்கு பண்ணாம வேற எதுக்கு பண்ணப் போறேன் நான்?" களுக்கென்று சிரிக்கிறாள் அவள்.

தீபா சில விநாடிகளுக்கு அவளுக்குப் பதில் சொல்லாதிருந்தாள். பின்னர் கழுத்துச் செயினை இடவலம் உருட்டினபடி, "அதெல்லாம் ஒண்ணும் வேணாம் மீனா, அப்படி நான் என்ன உனக்குப் பெரிசா செஞ்சுட்டேன்?" என்றாள் ஆர்வமில்லாமல் சிரித்து.

மீனாவின் பதில் சற்றும் தாமதிக்காமல் வந்தது, "இன்னும் நீங்க என்னக்கா பண்ணணும் எனக்கு? இன்னிக்கு நாலு ஆஃபீசுக்கு ரெகுலரா சாப்பாடு போட்டுக்கிட்டிருக்கேன், இந்த கேன்டீன் பிஸினஸே உங்களால கிடைச்சதுதானேக்கா? ஐடியாவும் உங்களுது, முதல் வாய்ப்பும் நீங்க வாங்கிக் கொடுத்தது தானே? வேறென்னக்கா பெரிசா செய்யணும் நீங்க? தாஜ்மஹால் கட்டறதும், தங்க நகை வாங்கிக் கொடுக்கறதும்தான் மதிப்பான விஷயமா? இந்த மாதிரி பரஸ்பரம் சின்னச் சின்னதா மனுஷருக்கு மனுஷர் ஹெல்ப் பண்ணிக்கறதுனாலதானேக்கா இந்த உலகமே சுத்திக்கிட்டிருக்கு, அந்த விதத்தில பார்த்தா யு ஆர் ரியலி க்ரேட்!'' உணர்ச்சிமயமான வார்த்தைகளால் தீபாவின் தாழ்வு மனப்பான்மை அல்லது தன் உயர்வைத் தானறியாத மனப்பான்மையைக் கீழே இழுத்துத் தள்ளி உடைத்தெறிந்தாள் மீனாட்சி.

தீபா என்கிற அந்த அழகுச் சிலைக்கு, இறைவன் காலம், நேரம் பார்த்து, மீனாட்சியைக் கொண்டு அன்று கண்திறந்து வைத்தான்.

(தொடரும்)

தெரிந்தோ தெரியாமலோ சிலர் போதைப் பழக்கத்திற்கு ஆளா கிறார்கள். காபி, டீ, கோகோ போன்ற பானங்கள், ஆல்கஹால், புகையிலை போன்ற உற்சாகத்தைத் தூண்டுவிக்கும் பொருள்கள், கிளுகிளுக்கச் செய்யும் நார்கோடிக்ஸ் டிரக்ஸ் இவை சில போதைப் பொருள்களாகும். இந்தப் பொருள்களை உபயோகிப்பதால் இவைகளிலுள்ள நச்சுப் பொருள்கள் நம் உடலில் சேருகின்றன.

காபியிலுள்ள 'கபீன்' என்ற பொருள் நம் இரத்தத்திலுள்ள கொழுப்புச் சக்தியின் அளவை அதிகரிக்கிறது. இந்தக் கொழுப்பு இரத்தக் குழாய்களின் சுவர்களில் படிந்து

போதைப் பழக்கத்திலிருந்து விடுதலை!



அக் குழாய்களை குறுகலாக்குகிறது. இக் குழாய்களின் வழியே இரத்தம் செல்லும் போது அதன் அழுத்தம் அதிக மாகிறது. உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்பட்டு இதயம் அதிக வேலை செய்ய வேண்டியதாகிறது. இதயத்தைச் சார்ந்த பல வியாதிகளுக்கு வழிவகுக்கப்படுகிறது. மேலும் இந்த 'கபீன்' என்ற பொருள் நாம் எடுத்துக் கொள்ளும் கால்சியம் சக்தி உடலில் கிரகிக்கப்படுவதை தடுக்கிறது. காபி குடிப்ப வர்கள், எவ்வளவு கால்சியம் சத்து எடுத்துக் கொண்டாலும் அது அவர்கள் உடலுக்குப் பயன்படுவதில்லை.

ஆல்கஹால் போன்ற பானங்கள், நரம்புகள், இதயம், கல்லீரல் இவ்வுறுப்புகளைப் பாதிக்கின்றன. முதலில் பசி தடைப்படுகிறது. வயிற்றில் எரிச்சல் உண்டாகிறது. கல்லீரல் பாதிக்கப்படுகிறது. இதுபோன்ற பானங்களிலுள்ள விஷத் தன்மை நம் உடலில் சேராமல் வெளியேற்றும் வேலையை கல்லீரல் செய்கிறது. குடிப் பழக்கம் உள்ளவர்களது கல்லீரல் ஓயாமல் இந்த detoxification வேலையைச் செய்து கொண்டே இருப்பதால் சோர்வடைந்து பலகீனமடைகிறது. நமது உடலின் முக்கியமான தொரு உறுப்பு கல்லீரல். இது பலவிதமான முக்கிய வேலைகளைச் செய்வதால், இந்த உறுப்பு பாதிக்கப்படும்போது நமது உடலில் பல கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன.

புகை பிடிப்பவர்களும், புகையிலையை அதிகமாக உட்கொள்பவர்களும் அதிலுள்ள 'நிகோடின்' என்ற பொருளால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இப் பொருள் நமது நுரையீரல் களைப் பாதித்து நுரையீரல் புற்றுநோய் வரை கொண்டு செல்கிறது. 'நிகோடின்' 'அட்ரினல்' சுரப்பியை அதிகமாகச் சுரக்க வைக்கிறது. இதனால் இரத்தத்திலுள்ள கொழுப்புச் சக்தி அதிகரிக்கிறது. இரத்தக் குழாய்கள் பாதிக்கப்பட்டு, அதிகமான இதயத் துடிப்பு, உயர் இரத்த அழுத்தம் ஆன்ஜைனா, ஹார்ட் அட்டாக் போன் றவை ஏற்படுகின்றன. நம் உடலில் சேமித்து வைக்கப்படும் வைட்டமின் சத்துக்களை இந்த நிகோடின் அழித்து விடுகிறது.

இவையெல்லாவற்றையும் விட அதிகத் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடியது நர்கோடிக் டிரக்ஸ். கஞ்சா, ஹாசிஷ், மாரிஜுனா, கோகெயின், ஓபியம், மார்பின், ஹெராயின், கோடின், எல்.எஸ்.டி. என்பன சில நர்கோடிக்

வகைகளாகும். தற்காலத்தில் இவற்றை உபயோகிக்கும் சிறுவர்கள், இளைஞர்கள் இவர்களது எண்ணிக்கை அதிகரித்துக் கொண்டு வருகிறது. ஒரு முறை இந்தப் பழக்கத்திற்கு அடிமையானவர்கள் இதிலிருந்து மீண்டு வருவது இயலாத காரியம் என்றே கூறலாம். ஒருநாள் இதை உபயோகிப்பதை நிறுத்தினாலும் இதனால் பல விலகல் அறிகுறிகள் ஏற்படுகின்றன.

அதிகமான தலைவலி, தலைசுற்றல், வாந்தி, பசியின்மை, தூக்கமின்மை, வலிப்பு, ஜன்னி, பலவிதமான கற்பனைகள், பயம், முரட்டுத்தனமான வெறி, அமைதியின்மை இவை ஏற்படுகின்றன. கல்லீரல், இதயம், சிறுநீரகம், மூளை நரம்புகள் இவை யாவும் பாதிக்கப்படுகின்றன. நீண்ட நாட்கள் இந்தப் பழக்கத்தை மேற்கொண்டவர்களுக்கு நடையிலேயே ஒரு தளர்வு, கைகளில் நடுக்கம், தோல் சம்பந்தமான வியாதிகள் இவைகள் ஏற்படுகின்றன.

இந்தப் பழக்கத்திற்கு அடிமையானவர்களை மீட்பதற்கு என்று பல இடங்களில் மீட்பு மையங்கள் உள்ளன.

இப் பழக்கத்திலிருந்து மீண்டு வர ஹோமியோபதி, யோகா, அக்குபிரஷர் இவை எவ்வாறு உதவுகின்றன என்று பார்ப்போம்.

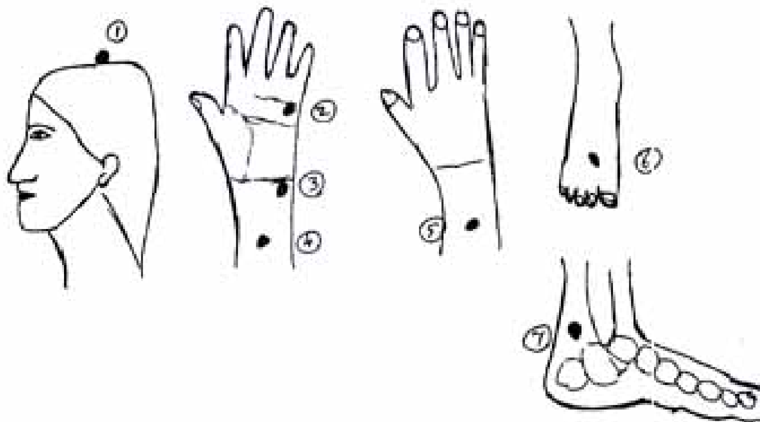
ஹோமியோபதி :

இம்முறையில் மேற்கண்ட கெட்டப் பழக்கங்களைத் தடுக்கவும் அதிலிருந்து மீண்டு வரவும் பல மருந்துகள் உள்ளன. நக்ஸ்வாமிகா, ஆர்னிகா, அலோஸ், அகோனைட், அபோசினம், ஆசிட் சல்ப், ஆசிட் ப்ளோர், கல்லாடியம், கல்கேரியா ஆர்ஸ், காஸ்டிகம், சைக்ளாமன் என்ற பல மருந்துகள் உள்ளன. நோய்க் குறிகளுக்கேற்ற மருந்தினைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொடுத்தால் நல்ல குணம் தெரியும்.

யோகா : இன்று நம்மால் செய்ய முடியாத செயல், நாளை நம்மால் செய்ய முடியும் என்ற வலிமையை அளிப்பது யோகா. யோகா நமது துக்கத்தைக் குறைத்து, அழுக்குகளை அகற்றி, நமக்கு ஞானத்தை அளிக்கிறது.

யோகா பயிற்சியினால் நமக்கு வைராக்கியம் உண்டாகிறது. மூச்சு விடுதலுடன் செய்யும் ஆசனப் பயிற்சிகள் உடல்நலத்தையும், கவன சக்தியையும் அதிகரிக்கிறது. போதைப் பொருட்களின் எண்ணத்திலிருந்து நமது மனதைத் திசைதிருப்புகிறது. 'ப்ராணாயாமா' செய்வதால் நமக்கு அதிகமாக ஆக்ஸிஜன் கிடைப்பதால் நமது பிராண சக்தி அதிகரிக்கிறது. 'த்யானம்' செய்வதால் நமது உணர்ச்சிகளுக்கு வடிகால் கிடைக்கிறது.

அக்குபிரஷர் : போதையிலிருந்து மீண்டு வர அக்குபிரஷர் மிகவும் உதவுகிறது. தினமும் சில புள்ளிகளை அழுத்தி விடுவதால் போதைப் பொருட்களின் மீதுள்ள ஆசையும், வெறியும் சிறிது சிறிதாகக் குறைகின்றன.



4, 5 என்ற புள்ளிகள் மணிக்கட்டு கோட்டிற்குக் கீழே 3 விரல்கள் தொலைவில் உள்ளன. படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள ஒவ்வொரு புள்ளியையும் 7 முறைகள், காலை, மாலை இரு வேளைகளும் அழுத்தி விட வேண்டும். போதைப் பொருட்களின் மீது ஆசை வரும்போதெல்லாம் இப் புள்ளிகளில் சில வினாடிகள் அழுத்தம் கொடுப்பதால் அந்த ஆசை மறைகிறது.

அக்குபிரஷர் முறையில், உடல்ரீதியில், மனரீதியில், அறிவுரீதியில் சிகிச்சை செய்ய முடியும். போதைப் பழக்கத்தை நிறுத்த அறிவுரீதியில் 'மன உறுதியை' அதிகப்படுத்தி, 'ஆசை'யைக் குறைத்து, 'அறிவை' அதிகப்படுத்தி 4 புள்ளிகளில் அக்கு பங்சர் செய்வதால் இப்பழக்கத்தை அடியோடு நிறுத்த முடியும். வாரம் ஒருமுறை என்று சில வாரங்கள் சிகிச்சையிலேயே நல்ல பலன் தெரியும்.

— டாக்டர். ஜே. ஜெயலக்ஷ்மி



உற்சாகமாகச் சொல்வோம்,

அமெரிக்க நாட்டின், ஹாரிஸ்பர்க் நகரத்தில், ஜூன் மாத சூரிய ஒளி பிரகாசிக்கிற நேரம். பல நாட்களில் இரவு 7 மணி வரை கூட ஜெகஜ்ஜோதியாக ஒளி வீசுகிறது. 'டே லைட் சேவிங்' நேரம். குழந்தைகள் உற்சாகமாக சைக்கிள் ஓட்டி விளையாடிக் கொண்டிருக்கும் அந்த பொன் மாலைப் பொழுது.

ஷாப்பிங் சென்று விட்டு, வீடு திரும்பும் போது, காரை விட்டு, கைகொள்ளாத சாமான்களுடன், காலியான ஒரு கோக் தம்ளரையும் எடுத்துக் கொண்டு வந்து கொண்டிருக்கும் பொழுது, ஒரு கொழு, கொழு குண்டு பூனை வேகமாக குறுக்கே ஓடி வர, கையில் இருந்த அந்தக் காலி கோக் தம்ளர் கீழே விழ, குனிந்து எடுக்க முயன்றால், மற்ற பொருட்களும் விழுந்து விடுமே என்று, வீட்டின் உள்ளே சென்று வைத்து விட்டு வந்து பார்த்தால்...

அதற்குள் அந்த தம்ளரைக் காண வில்லை. சுற்றுமுற்றும் பார்த்தால், ஒரு அமெரிக்கப் பெண்மணி அதனை டிராஷிற்கு எடுத்துச் சென்று கொண்டிருந்தார். மாசு, மருவில்லாத, சுத்தமான, சுகாதாரமான அந்தத் தெருக்களைப் பார்த்துப் பலமுறை அதிசயப்பட்ட எனக்கு, அதன் இரகசியம் இப்பொழுதுதான் புரிந்தது.



தர்மசங்கடமான அந்தச் சூழ்நிலையில் அவருடைய பொறுப்புணர்ச்சியை எண்ணி வியந்த வண்ணம், அவரிடம் சென்று சாரி கேட்கலாம் என்று நெருங்கிய போது, அவர் சுவாதீனமாக,

"ஹாய், ஹவ் இஸ் யுவர் டே, பை த வே ஐம் யுவர் நெய்பர், பெட்ரீஷியன் ஜோன்" என்று கைகுலுக்கி அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டார்.

முதல் சந்திப்பிலேயே மிகவும் நெருங்கியது போன்ற அந்த நட்பு, அவரது சுறுசுறுப்பு, அயராத உழைப்பு, இதை எல்லாம் கண்டு வியக்க வைத்து, அவரைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளத் தூண்டியது. அவரும் நம்

பவள சங்கரி



'ஹாய்...!'

மைப் போல பல தோல்விகளைக் கடந்து, அதனையே வெற்றிப் படியாக்கி வாழ்ந்து கொண்டிருப்பவர் என்பது புரிந்தது.

அமெரிக்காவில் 'லைஃப் கோச்சிங் க்ளாஸ்' என்பது பிரபலமான ஒன்று. பெட்ரீஷியா இந்த வகுப்பில் வாழும் கலை பற்றி தான் அறிந்து கொண்டதை என்னுடன் பகிர்ந்து கொண்டார். வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறத் துடிக்கும் நம் தோழிகளுடன் நான் அறிந்ததை பகிர்ந்து கொள்கிறேன்...

நம் வாழ்க்கைச் சரித்திரத்தை எழுதுவோம்! (பெரிய ஆட்கள்தான் எழுத வேண்டுமா என்ன?)

முதலில் நம் வாழ்க்கையில் இதுவரை நடந்த முக்கியமான சம்பவங்களில் தலைசிறந்த மூன்று சாதனைகள், ஏமாற்றங்கள் மற்றும் அனுபவங்கள் ஆகியவற்றைப் பட்டியலிட வேண்டும். உட்கார்ந்து எழுதுங்கள். இதுதான் நம்மை உற்சாகப்படுத்தக் கூடிய, இன்னும் என்ன சாதிக்கப் போகிறோம் என்பது போன்ற விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தக்கூடிய ஒரு சாதனம்!

இனி நாம் இந்தக் கண்ணோட்டத்தில் நம்முடைய செயல்பாடுகள் இருக்கும் வண்ணம் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். நம்முடைய இலட்சியங்கள் எதுவாக இருந்தாலும் சரி, அலுவலகத்தில் அடுத்த பதவி உயர்விற்கான முயற்சி, வீடு கட்டுவதற்கான சேமிப்பை உயர்த்தும் முயற்சி அல்லது கைவேலை மற்றும் கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி என்று எதுவாக இருந்தாலும் சரி, தெளிவான, திட்டவட்டமான ஒரு குறிக்கோள் இருக்க வேண்டும். அதாவது சேமிப்பு என்றால் எவ்வளவு சேமிக்கப் போகிறோம், பதவி உயர்வு என்றால் எந்தப் பதவிக்கு முயற்சி செய்யப் போகிறோம் என்பது போன்ற திடமான குறிக்கோளாக இருக்க வேண்டும்.



நம்மை நாமே நேசிக்கணும்!

நம்மை நாமே சிறந்த சிநேகிதியாக ஏற்றுக் கொள்வதுதான், நம்முடைய தன்னம்பிக்கையை உயர்த்தக்கூடிய சக்திவாய்ந்த அஸ்திரம் என்கிறார் வாழ்க்கை வழிகாட்டி ஃபியானோ ஹெரால்ட். பலர் தங்களைத் தாங்களே தாழ்த்திப் பேசிக் கொள்வார்கள். எந்த அளவிற்கு இவர்களுடைய வளர்ச்சியையும், தன்னம்பிக்கையையும் இது பாதிக்கிறது என்பதை உணர்வதில்லை இவர்கள்!

என் தோழி ஒருவர் பட்டபடிப்பு முடித்து விட்டு, வேலைக்குச் செல்ல வேண்டிய நேரத்தில், அவருக்குள் ஒரு தாழ்வு மனப்பான்மை. தன்னால் அலுவலகத்தில் சென்று ஆண்களுக்குச் சரிசமமாக வேலை செய்ய முடியுமா என்ற தயக்கத்துடனே வந்தார். திருமணம் முடிந்து சில வருடங்களில் குழந்தைகள் படிப்பு, மாமியார் வைத்தியச் செலவு என்று அதிகப்படியான செலவைச் சமாளிக்க முடியாமல் தானும் சம்பாதிக்க வேண்டிய கட்டாயத்திற்கு ஆளான போது தான், தன்னைப் பற்றி யோசிக்க ஆரம்பித்தார்.

தன் மீது உண்மையான அன்பு வைத்திருக்கும் சிநேகிதர்களிடம், தன்னிடம் உள்ள ப்ளஸ் பாயிண்ட் ஒன்றே ஒன்றைக் கூறச் சொன்னார். ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொன்று சொல்ல அவருக்குள் உற்சாகம் கொப்புளித்தது. அந்த நாளே அவருடைய வாழ்க்கையில் ஒரு திருப்புமுனையை ஏற்படுத்தியது.

தான் அறியாமல் தன்னுள் ஒளிந்து கொண்டிருக்கும் திறமைகள் பற்றிப் புரிந்தவுடன் ஒரு அசுர சக்தி பிறந்தது போல உணர்ந்தார் அவர். தன்னம்பிக்கையுடன் வேலை தேடினார். இன்று இவரின் குடும்ப நிலைமையே உயர்ந்துள்ளது என்பதைச் சொல்ல வேண்டுமா?

பொறுப்பை ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும்!

நமக்கு எது நேர்ந்தாலும், அடுத்தவரையும், சூழ்நிலையையும் காரணம் காட்டி தப்பித்துக் கொள்ள நினைக்கும் அந்த எண்ணம்தான் நம்முடைய சக்தியைக் குறைக்கக்கூடிய முதல் எதிரி என்கின்றனர் லைஃப் கோச்சர்ஸ். எந்தச் சூழ்நிலையாக இருந்தாலும் நாம் அதனைக் கையாளும் விதத்தில்தான் நம் வெற்றியும் தோல்வியும்

உள்ளது.

குடிப்பழக்கம், சீட்டாட்டம் என பல்வேறு கெட்ட பழக்கங்களும் உள்ள ஒரு தந்தைக்கு மகன்களாகப் பிறந்த இரண்டு பேரில் மூத்தவன், திருடி விட்டு, சிறைக்குச் செல்லும் போது, தன் தந்தையால்தான் தன் வாழ்வே கெட்டு, குட்டிச்சுவராகப் போய் விட்டதாகப் புலம்புகிறான்.

ஓரளவிற்குப் படித்து, வேலையில் இருக்கும் இரண்டாமவன், தன் தந்தையைப் போல தாம் இருக்கக் கூடாது என்ற முடிவுடனே ஆரம்பத்திலிருந்து ஒழுக்கமுடையவனாக இருப்பதாகக் கூறுகிறான். இதுதான் சூழ்நிலையைக் கையாளும் முறையாகும்.

நமக்காக நேரம் ஒதுக்க வேண்டும்!

நம் வாழ்க்கையில் நம்முடைய தேவைகளை உணர்வதற்கான நேரத்தை முதலில் ஒதுக்க வேண்டும். கடினம் என்றாலும், நம்முடைய வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்துவதற்கு இது மிகவும் அவசியமாம். நம் வீட்டிலேயே, நமக்குப் பிடித்தமான ஓர் இடத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து ஒரு நாளைக்குக் குறைந்தபட்சம் பத்து நிமிடமாவது நம்மைப் பற்றி யோசிக்க வேண்டும். இது ஒரு சிறந்த பயிற்சியாகும். முயற்சி செய்யுங்கள், வியக்கத்தக்க பலனைக் காண்பீர்கள்!

சக்தியைப் பெருக்கிக் கொள்ள வேண்டும்!

முதலில் நல்ல சத்தான ஆகாரமும், நிறைய நீரும், (அதாவது ஒரு நாளைக்கு 2 லிட்டர் தண்ணீராவது) பருக வேண்டும். குறைந்தபட்ச உடற்பயிற்சி மற்றும் தேவையான தூக்கம் ஆகியவற்றில் கவனம் வேண்டும். யோகா, தியானம் போன்ற முறையைப் பின்பற்றி, டென்ஷன் இல்லாமல் அமைதியாக இருக்கப் பழகிக் கொள்ளலாம்!

சக்தியை அனாவசியமாக இழக்கக்கூடிய செயல்களை முற்றிலுமாகத் தவிர்க்க வேண்டும். அது அதிக காபி குடிக்கும் வழக்கமாக இருந்தாலும் சரி, அதிகமாக ஷாப்பிங் செல்வதாக இருந்தாலும் சரி!

அடுத்ததாக நம்முடைய வீட்டிலோ, பணிபுரியும் அலுவலக டேபிளிலோ, உள்ள தேவையற்ற பழைய பேப்பர்கள் அல்லது பழைய துணிகள், தேவையில்லாத புத்தகங்கள், இவற்றை ஒழித்து வைக்க வேண்டும்.



மேக்னெடிக் லாக் என்று கடையில் கிடைக்கும். இதை இரும்பு பீரோ, கதவு மேலே சாதாரணமாக வைத்தால் ஒட்டிக் கொள்ளும். எடுக்கவும் முடியும். முக்கியமான ஞாபகக் குறிப்புகள் எழுதிய பேப்பரை பீரோ கதவின் மேல் வைத்து அதன் மீது இந்த லாக்கை வைத்தால் பேப்பர் அப்படியே நிற்கும். மேலும், இந்த லாக்கை டேபிள் மீது குண்டூசி, ஜெம் க்ளிப் வைத்துக் கொள்ளவும் உபயோகிக்கலாம். விலை ரூ. 25 முதல் ரூ. 30க்குள் கிடைக்கும்.

- கே. ஆர். விஜயா ராகவன்.

இப்படிச் செய்வதால் பழைய விஷயங்களிலேயே ஊறிப் போய் விடாமல் நிகழ்கால வாழ்க்கையைப் பற்றிய பொறுப்புணர்வு மிகுமாம்.

பழுதுபட்டிருக்கும் வாகனம் முதல், நீர் சொட்டிக் கொண்டிருக்கும் வீட்டின் குழாய்கள் வரை, அப்போதைக்கப்போது ரிப்பேர் பார்த்து வைத்தால் பெருமளவு மன உளைச்சலைத் தவிர்க்கலாம்.

அந்த நொடியில் வாழுவோம்!

போட்டி நிறைந்த இந்த உலகில் நாம் அதிக திறமைசாலியாக, தனித்தன்மையுடன் திகழ வேண்டுமானால், நூறு சதவிகிதம், நாம் எந்த வேலையைச் செய்தாலும் அதிலேயே நம் எண்ணத்தை ஒருமுகப்படுத்த வேண்டும்.

ஒரு வேலை செய்து கொண்டிருக்கும் போது, நம் எண்ணம் வேறு செயலில் அலை பாய்ந்தால், அது பெருமளவு சக்தியைக் குறைக்கும். இதனைத் தவிர்க்க ஒரு சிறந்த பயிற்சி உள்ளது. ஏதாவது அழகிய மலர் அல்லது பொருள், அல்லது ஓவியம் இதில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்து ஒரு சில நிமிடங்கள் அதனைக் கூர்ந்து கவனித்து, அதன் வண்ணம், வடிவம், அழகு, தன்மை என்று அனைத்தைப் பற்றியும் உணர்ந்து சிந்திக்க வேண்டும். பின்பு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக

இதே பழக்கத்தை நம்முடைய வேலையிலும் கொண்டு வர வேண்டும்.

நாம் பணிபுரியும் நேரம், விநாடிக்கு ஒருமுறை மெயில் செக் பண்ணுவதும், முக்கியமான ஃபோன்கால்களாக இருந்தால் மட்டும் அட்டென்ட் செய்யும் பழக்கமும் நம்மை விட்டுப் போயே போய்விடும். வேலையில் முழு கவனம் செலுத்துவதால் வெற்றியும் நிச்சயம்.

இதே போல அடுத்தவர் பேசும் போது குறுக்கே தடைசெய்யாமல் நிதானமாக அவர் பேசுவதைக் கவனித்து, நன்கு புரிந்து கொண்டு பின்பு பதில் அளிக்கும் வழக்கத்தையும் பயிற்சி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

வாழ்க்கையின் புனிதத்தை உணர வேண்டும்!

முழு நேரமும் தெய்வ சிந்தனையுடனே இருப்பது என்பது, குடும்ப வாழ்க்கையில் சற்றே கடினமானதுதான். ஆனால் நாம் செய்யும் வேலை எதுவாக இருந்தாலும் அதில் உள்ள புனிதத் தன்மையை உணர்ந்து செய்தால் சக்தி பெருகும். பணப்பற்றாக் குறை என்பது நம் சக்தியை உறிஞ்சக்கூடிய ஒரு விஷயம்தான். ஆனால் அதை நாம் சேமிப்பு, அதிகப்படியான உழைப்பு என்பது போன்ற முயற்சியின் மூலம் கையாளும் போது, நம்மையறியாமல் ஒரு சக்தி பிறக்கும், அடுத்த முயற்சிக்கு.

கடன் என்று வந்து விட்டால், வட்டி அதிகமாக இருக்கும் கடன்களை முதலில் குறைக்க வேண்டும். கணவனும், மனைவியும் கலந்தாலோசித்து, குடும்பச் செலவில் முடிந்த வரை 10 முதல் 20 சதவிகிதம் சிக்கனம் பிடித்து, அதன் மூலம் கடனைச் சிறிது சிறிதாக அடைக்க முயல வேண்டும். கடன் ஒரு புறம் அடைத்துக் கொண்டிருந்தாலும் வருமானத்தின் 10 சதவிகிதமாவது, நீண்ட கால சேமிப்பாகப் போட வேண்டும்.

நாம் செலவு செய்யும் முறையில் தவறு உள்ளதா என்பதைக் கண்டறிந்து, இருந்தால் திருத்திக் கொள்ளாவிட்டால், எதிர்கால பாதுகாப்பிற்குப் பங்கம் வந்து விடும். குடும்பத்தின் அத்தியாவசிய தேவையைப் பொறுத்து வருமானத்தைப் பெருக்கிக் கொள்ளும் உபாயம் பற்றி விழிப்புணர்வு கொள்ள வேண்டும்!

நகைச்சுவை உணர்வு மிகவும் அவசியம்!

வாழ்க்கையை மிகவும் சீரியஸாக எடுத்துக் கொள்வதாலேயே பல துன்பங்கள் விளைகின்றன. நகைச்சுவை உணர்வு, விளையாட்டுத்தனம், பொழுதுபோக்கு, இவை எல்லாம் இல்லையென்றால் நம்முடைய நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியைப் பாதித்து, வயதுக்கு மீறிய தோற்றமும் கொடுத்து, மன அமைதியையும் பாதித்து விடும்.

மனதை பாதிக்கக்கூடிய தன்மை, துக்கம், கவலை இவற்றையெல்லாம் ஒதுக்கி பீண்டு விட வேண்டும்! புன்னகையை நிரந்தரமாக சூடிக் கொண்டாலே வந்த துன்பம் ஓடி மறைந்து, வெற்றிவாகை சூடி விட வழி வகுக்கும்!

ஹோட்டல் வடை!

உளுந்து வடை அதிக க்ரிஸ்ப்பாக வர வேண்டுமா? உளுந்தை அதிக நேரம் ஊறவிட வேண்டாம். ஐஸ்வாட்டர் சேர்த்து அரைக்கவும். உடனடியாக வடை செய்யவும். மாவில் சிறிது அரிசி மாவும் கலந்து வடை செய்தால் நல்ல சிவந்த நிறத்தில், க்ரிஸ்ப்பி வடைகள் செய்து 'ஹோட்டல் வடை போலிருக்கே!' என்று பாராட்டு வாங்கலாம்.

- என். ஜெயலட்சுமி.



உங்கள் வயிற்று உபாதைகளுக்கு ஒரு உன்னத டானிக்

HEWLETT'S MIXTURE®

(MORE THAN 4.5 CRORES SATISFIED CUSTOMERS WORLD WIDE SINCE 1877)

Hewlett's Mixture, அஜீரணம் வாய்வுத்தொல்லை, வயிற்றுவலி, ஏப்பம் மற்றும் வயிறு சம்பந்தமான சகல உபாதைகளுக்கும் ஒரே நிவாரணி. **Hewlett's Mixture** – உலக அளவில் 2 முறை தங்கமெடல்கள் பெற்ற உன்னத தயாரிப்பு. **(London) 1877**-ம் ஆண்டு முதல் உலக மக்களின் நம்பிக்கையை பெற்றது. உபயோகிப்பீர் ! பலனடைவீர் !

Buy Genuine with HEWLETT HOLOGRAM.

Also available Hewlett 'O'





Marketed by :

app: ARIHANT PHARMACEUTICALS PVT. LTD.,
75, Perumal Mudali Street, Sowcarpet, Chennai -79.
Ph: 25364874, 25382395. Email: bsanghvi3705@eth.net

STOCKISTS: CHENNAI : All Apollo Outlets - Help Line : 9622001066; Mahaveer Agencies, Ph:24837740; Paras 52069294, Vasantha Enterprise Ph:24794101; Goutham Pharma, Ph: 25382123; Akila Agencies, Ph:24802416; Suresh Pharma, Ph:25544422; **COIMBATORE** VijayPharma 2557253 , Royal Distributor Ph. 398079 **SALEM:** Jupiter Agencies, Ph: 2415214, Meenakshi Agencies, Ph:2267272, **MADURAI:** Krishna Enterprise, Ph:2631992: **VELLORE** Jayalakshmi 2225246, Seenu Pharma Ph: 224761, **THIRUVARUR:** Meenu Traders, Ph:22585, **THANJAVUR:** Meenachi Enterprise, Ph:231474, **TIRUPUR** Bhawa Madical, Ph:240610, **TIRUNELVELI:** Krishna Medical, Ph: 331078, **KARAIKUDI:** Krishna Medical, Ph: 2436886, **THENI:** Vasavi Pharma, Ph: 52725, **VILLUPURAM DIST:** Kaillash Pharma, Ph: 223332, **CHIDAMBARAM:** Natraj Pharma, Ph: 220224, **PONDICHERRY:** Pharm House, Ph:2212001, **NAMAKKAL:** Valli Pharma, Ph: 526774, **PARAMAKUDI:** Kamala Medical, Ph: 26340, **ERODE:** Salimar Agencies, Ph: 2252255, Ramana Ph: 2250390, **PUDUKOTTAI:** Annai Agency Ph: 252846. Annamalai, Ph: 420995, **TRICHY:** Mani Pharma Ph: 2701355, **KUMBAKONAM:**Shunmugam & Co, Ph:2423269, **DINDIGUL:** Agathiar, Ph:2426642, **KRISHNAGIRI:** Kuttiappa, Ph: 2231211, **KANCHEEPURAM:** Tamilnadu Agency,Ph:220515. **PORT BLAIR:** Mohinder Kaur, Ph: 30142

Also available **SESA HAIR OIL, SAHAJA BUST CREAM**

உடல் எடை குறைக்க / கூட்ட

நாட்பட்ட நோய்கள் மூலிகை சிகிச்சை

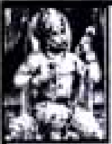
உடல் எடை குறைக்க: வீட்டில் இருந்தால் ஒரு மாதத்தில் 15 கிலோ வரை / இங்கு தங்கினால் 12-நாளில் 10 கிலோ வரை குறைகிறது. உடலில் உள்ள அழுக்குகள், துர்நீர் வெளியேறுவதால் உடல் எடை குறைகிறது. அப்போது அல்சர், முழங்கால் வலி, தலைவலி, மாதவிடாய் பிரச்சனைகள் போன்ற மற்ற நோய்களும் தொந்தரவுகளும் இயற்கை முறையில் பாதுகாப்பாக பெருமளவு குணமாகின்றன. ஒரே வாரத்தில் எடை குறைவது நன்கு தெரியும். போனில் முகவரி தெரிவித்து V.P.P.மூலமும் மருந்து பெறலாம்.

உடல் எடை கூட்ட: பசியின்மை, அல்சர், வாய்ப்புண், முகப்பருக்கள், உடல் சூடு, தலைவலி, மலச்சிக்கல், தூக்கமில்லாமை, குடைச்சல் வலிகள், ஆண்களின் பலவீனம், பெண்களின் வெள்ளைப்போக்கு குணமாகி, ஜீரணசக்தியை பெருக்கி (அதிகபட்சம்)10 நாளில் 4 கிலோ வரை அதிகரிக்கும் மூலிகை மருந்து ரூ.430/- ரூ.700/-,ரூ.1300/-,ரூ.1900/-

கேன்சர்: வேறு வைத்தியம் எதுவும் செய்யாத நோயாளிகளுக்கு மிக நல்ல பலன்களை விரைவில் தரமுடியும். வேறு மருத்துவ சிகிச்சைகளினால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், உடல் நிலையைப் பொறுத்து உதவமுடியும். நல்ல பசி வந்து உடல் தேறுகிறது.

ஆண்மை குறைவு : ஆண்களின் திருப்தியான தாம்பத்ய உறவுக்கு, நேரம், பலம், திறன் ஆகியவற்றை நன்கு மேம்படுத்த பாதுகாப்பான இயற்கையான நல்ல மூலிகை சிகிச்சை கிடைக்கும்.

எமது மூலிகை மருத்துவத்தில் எந்த தொந்தரவுக்காக சிகிச்சை பெற்றாலும் மொத்த உடல் ஆரோக்கியமே மேம்படும். பசி, தூக்கம் ஒழுங்காகும். அல்சர், கேஸ்ட்ரபுள் போன்றவை குணமாகி நன்கு ஜீரணமாகும். முடி உதிர்வது நிற்கும். முகப்பருக்கள் குணமாகும். இரத்தம் சுத்தமாகும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும். சுகர் நன்கு குறையும். மேலும் **முழங்கால் நீர்க்கட்டு, உடல் வலிகள், வயிற்றுக் கோளாறுகள்** உட்பட அனைத்து நாட்பட்ட, கைவிடப்பட்ட நோய்களுக்கும் **Dr.M.முத்துக்குமார்** B.Sc., DNYS, DEMS, இயற்கை மருத்துவ இல்லம் (பதிவு), 40-அனுமன் கோவில் வீதி, கோபிசெட்டிபாளையம் - 638 452. ஈரோடு (Dt) செல்:98427-11449. போன்: (04285)228957.



ஸ்ரீ மாருதி டிராவல்ஸ்

தொலைபேசி எண் 25511786 மொபைல் : 9444035876
10/1, ராஜேஸ்வரி தெரு, பெரம்பூர், சென்னை — 600 011
(நாம சங்கீர்த்தனத்துடன் அன்பர்களை அழைத்துச் செல்லும் ஆன்மிகச் சுற்றுலாக் குழு அமைப்பாளர்கள்)

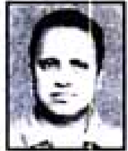
① 3.09.2004 முதல் 17.09.2004 வரை 20.09.04 முதல் 04.10.04 வரை : 15 நாட்கள் கொண்ட **பத்ரிநாத், கேதார்நாத் யாத்திரை** : குறைந்த இருக்கைகள்தான் உள்ளன. உடனடியாகத் தொடர்பு கொள்ளவும். கட்டணம் ரூ.5850/-

② 23.10.04 முதல் 13 நாட்கள் : **காசி, கயா, அயோத்தியா, அலகாபாத், நைமிசாரண்யம்** பயணக் கட்டணம் நபர் ஒருவருக்கு ரூ.5050/- காசி, கயா, திரிவேணி ஆகிய இடங்களில் பித்ரு காரியங்கள் செய்வதற்கு தகுந்த புரோகிதர்கள் மூலமாக குறைந்த கட்டணத்தில் திருப்தியுடன் செய்து கொடுக்கப்படும்.

③ 12.11.04 முதல் 26.11. 04. வரை 15 நாட்கள் கொண்ட **பஞ்ச துவாரகை** மற்றும் **புஷ்கர், மவுண்ட் அபு, சோம்நாத், ஜெய்ப்பூர் மாத்ருகயா** (தாயார் இல்லாதவர்கள் மட்டும் சிராத்தம் செய்யலாம்.) கட்டணம் நபர் ஒருவருக்கு ரூ.6500/-

④ டிசம்பர் 2004 - 5 நாட்கள் **அழகிய அந்தமான் தீவுகள்.**

⑤ ஜனவரி 2005 - 5 நாட்கள் **பஞ்ச ஆராம க்ஷேத்திரங்கள்** (விஜயவாடா அருகில்) - அமராவதி, சீமாவரம், பாலுகோலு, தாக்ஷாவரம், சாமலகோட்டா மற்றும் கனகதுர்கா, பானகை நரசிம்மர், அன்னாவரம் சத்தியநாராயணப் பெருமாள், பத்ராசலம் ஸ்ரீ ராமர்



⑥ ஜனவரி 2005 - 15 நாட்கள் கொண்ட சப்த ஜோதிர்லிங்க யாத்திரை. **ஷீரடி, பண்டரீபுரம், சனி சிங்கனாப்பூர், கொல்லாப்பூர் - மஹாலக்ஷ்மி.**

⑦ பிப்ரவரி 2005 **சோழநாடு திவ்யதேசங்கள் (40 கோவில்கள்)**

குறிப்பு: **Item No: 4,5,6 & 7** தேதிகள் பின்னர் அறிவிக்கப்படும்.

மேற்படி யாத்திரையின் முழு விவரமறிய, சுய விலாசமிட்ட ரூ. 5/- ஸ்டாம்ப் கவருடன் விண்ணப்பிக்கவும். போஸ்ட் கார்டு அனுப்பினால் விவரம் அனுப்பப்பட மாட்டாது.

மாருதி யாத்திரை பக்தியுடன் பகவத் அனுக்ரஹத்தைப் பெறுவதற்கே. விருந்த சௌகர்யத்திற்கும், வசதிக்கும் அல்ல.

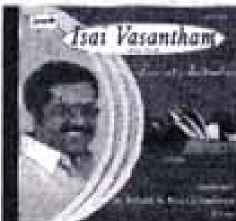
பங்கு பெறுவீர்!
பாக்கியவான்களாவீர்!

Visit our Website: www.srimaruthitravels.com/net

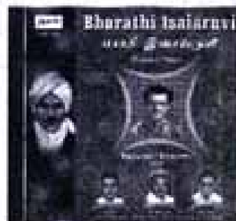
V.சீனிவாசன்
(அமைப்பாளர்)



KOSMIC MUSIC
புதிய வெளியீடுகள்



ISAI VASANTHAM
Live at Australia
(Classical Vocal)
Kalaimamani
Dr. Sirkazhi
G. Siva Chidambaram
& Party



BHARATHI ISAIARUVI
(Classical Vocal)
by
Rajkumar Bharathi

AVAILABLE ON CASSETTES & CDs. AT ALL MUSIC SHOPS



PRAKRUTHI
Carnatic Classical
on Keyboard
by
S. Hari Krishnan



GAJAVADANA
Classical-Instrumental
Nadaswaram
Kalaimamani
Seshampatti
T. Sivalingam & Party
Bonus 'MARRIAGE SONGS' included

KOSMIC MUSIC PVT. LTD.,
No.33, Rutland Towers, Shaffee Mohammed Road, Chennai - 600 006. India.
Tele : (+91-44) 5214 2500 (Multi Lines). Web: www.kosmicmusic.com

பேபி மாமி வீட்டு கங்கா பூஜை

"கண்டிப்பாக நீ வரத்தான் வேண்டும் எங்கள் வீட்டு 'கங்கா பூஜைக்கு' சாக்குப்போக்கு சொல்லாதே" என்று பேபி மாமி கூறியவுடனேயே எனக்கும் அந்தப் பூஜையைக் காணும் ஆசை வந்தது. மேலும் இரண்டு தடவைகள் தொலைபேசி மூலமாகக் கூப்பிடுகையில், "கட்டாயமாக வருகிறேன்" என்று சொன்னேன். சத்திய நாராயண பூஜை, விளக்கு பூஜை மற்றும் வரலெட்சுமி விரத பூஜைகளைப் பார்த் திருந்தாலும், கங்கா பூஜையைப் பற்றி அறியும் ஆவலிலும், பார்க்கும் ஆவலிலும் சென்றேன்.

அறுபதைக் கடந்த பேபி மாமி, மாமா சுவாமிநாதன் அவர்களுடன் கம்பீரமாக நின்று கொண்டு, வருகிறவர்களை வரவேற்று உபசரித்தனர்.

வீட்டின் பெரிய ஹாலில், பெரிய குத்துவிளக்கொன்று ஏற்றி, அதன் எதிரே பெரிய தாம்பாளங்களில் காசி அன்னபூரணி விக்கிரங்கள், கங்கை நீர் நிறைந்த செம்புச் செம்புகள் சிறிதும் பெரிதுமாக வைக்கப்



பட்டு இருந்தன.

மற்றுமொரு பெரிய தாம்பாளத்தில் ஒன்பது கெஜத்தில் அரக்குப் பட்டுப் புடவை, திருமாங்கல்யம், மெட்டி, வேட்டி மற்றும் வெற்றிலை - பாக்கு பழங்கள் ஆகியவை வைக்கப்பட்டு இருந்தன.

கனபாடிகள் உட்பட மொத்தம் நான்கு சாஸ்திரிகள் வந்தனர். கூடவே வயதான எளிய குடும்ப தம்பதியினரும் வந்தனர்.

"பகவானைக் காணும் பொருட்டு எந்த விதமான தேசயாத்திரை சென்று வீடு திரும்பினாலும், பூஜை செய்வது அவசியம்" என்று கூறிய கனபாடிகள்,.

பிள்ளையாரை மஞ்சளில் பிடித்து வைத்து பூஜையை ஆரம்பித்தார். படிப் படியாக கலச பூஜை, கங்கா பூஜை ஆகிய வற்றைச் செய்தார். அவரருகே, மாமியும் - மாமாவும் அமர்ந்து இதனையெல்லாம் செய்தனர்.

பின்னர் வயதான தம்பதியினரை அமர வைத்து அவர்களுக்குப் பாதபூஜை செய்து, பொட்டு இட்டு பூஜித்து ஒன்பது கெஜப் பட்டுப் புடைவை, திருமாங்கல்யம், மெட்டி மற்றும் வேட்டி இருக்கும் தட்டையும், வெற்றிலை - பாக்கு பழத் தட்டினையும் கொடுத்து வணங்கினர்.

நைவேத்யப் பொருட்களை (அன்னம், பருப்பு, பால் பாயசம், வடை) நைவேத்யம் செய்து தீபாராதனை காட்டிய பிறகு கூறினார் கனபாடிகள்.

"காசிக்குச் சென்று கங்கைக் கரையில் செய்கின்ற கர்மாவிற்குப் பலன் இந்த கங்கா பூஜை பண்ணுகையில் கிடைக்கும். மேலும், அம்பாளுக்கு நன்றியைத் தெரிவிக்கும் வகையிலும் இந்தப் பூஜை அமைகிறது.

சேது (இராமேஸ்வரம்) வில் ஆரம்பித்து காசி சென்று பிறகு சேதுவில் முடித்து பூஜை செய்வது நல்லது. பூஜை செய்யாமல் காசிக் கயிறும், கங்கைச் செம்பும் கொடுப்பது பயனில்லை."

இவ்வாறு கங்கா பூஜை இனிதே நடந்தது.

பின்னர் எல்லோருக்கும் அருமையான சாப்பாடு முடித்ததும், வந்தவர்களுக்குத் தட்டில் வெற்றிலை, பாக்கு, மஞ்சள் பழத் துடன், அன்னபூர்ணி விக்கிரகம், காசிக் கயிறு, கங்கைச் செம்பு மற்றும் ரவிக்கைத் துணி வைத்துக் கொடுக்க அனைவரும் அன்புடன் விடைபெற்றனர்.

(காசிக்குப் போகும் சந்தர்ப்பம் இன்னும் வாய்க்காவிட்டாலும், கங்கா பூஜை பார்த்து, பிறகு கங்கை நீர் நிறைந்த செம்பு பெற்றதில், மனது நிறைவு பெற்றது நிச்சயமாக.)

- ஆர். மீனலதா



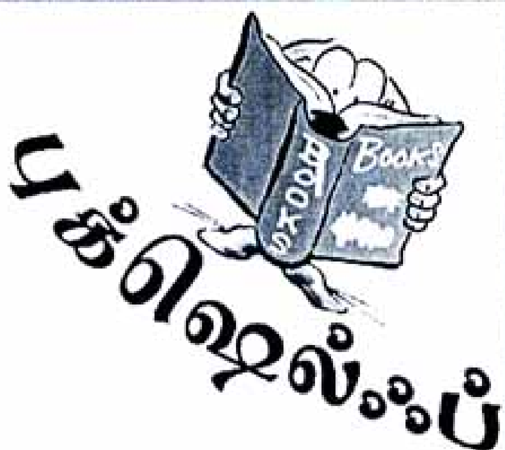
உபயோகித்த எலுமிச்சை மூடிகளை நேரடியாகத் தொட்டி, வாஷ்பேஸின் இவற்றைக் கழுவப் பயன்படுத்தலாம். வெயிலில் நன்கு காயவைத்து மிக்ஸியில் பொடி செய்து சீயக்காய்த் தூள் அல்லது சபீனா போன்ற பொடியுடன் சேர்த்துப் பாத்திரம் கழுவினால் பாத்திரம் பளபளப்பாக இருக்கும்.

கடலை மாவுடன் கலந்து வைத்துக் கொண்டால் முகத்துக்குப் பூசிக் கொள்ளலாம்.

சீயக்காயுடன் சேர்த்து வைத்துக் கொண்டால் தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்தால் ஷாம்பு மாதிரி இருக்கும்.

தண்ணீர் கொதித்துக் கொதித்து உட்புறம் கறுத்துப் போயிருக்கும் 'பிரஷர் குக்கர்' வெளுக்க ஒரு எலுமிச்சை மூடி, ஒரு துண்டு இஞ்சியை தண்ணீரில் போட்டு மூடி கொதிக்க வைக்கவும்.

- சாந்தி சங்கர்.



அகில இந்திய சுற்றுலா வழித் துணைவன்

டெல்லியிலிருந்து லட்சத் தீவுகள் வரை அனைத்து சுற்றுலாத் தளங்களின் விவரப் பட்டியல் அடங்கிய தொகுப்பு. தங்குமிடம், செல்லும் வசதிகள், பருவ காலம் என அனைத்துத் தகவல்களையும் தருகிறது. ஆசிரியர் மாத்ருபூதேஸ்வரன்.

பக். 272, விலை ரூ. 60.00

(நற்பவி பிரசுரம், 57-B, பகல்வா சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

ஆயுள் விருத்தியாகும் மந்திரங்கள்

நீண்ட ஆயுள் பெற்று ஆரோக்கியமுடன் வாழ சஞ்சீவி மந்திரம், பஞ்சாட்சர மஹா யந்த்ர மந்திரம் ஏகாட்சர மந்திரம் என்று பல மந்திரங்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. ஆசிரியர் யோகிரத்னானந்தா.

பக். 156, விலை ரூ. 40.00

(யமுனா பிரசுரம், 18/1, ராஜாபாதர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

கர்ப்பஸ்திரீகள் கவனத்திற்கு...

தாயாகப் போகும் பெண்கள் கர்ப்ப காலத்தில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய விஷயங்கள் - என்னென்ன உணவு வகைகள், உடற்பயிற்சிகள் போன்றவற்றை பல மருத்துவ வல்லுனர்களிடம் கேட்டுத் தொகுத்து வழங்கியுள்ளார் ப்ரியா பாலு.

பக். 240, விலை ரூ. 60.00

(இலக்குமி நிலையம், 53/115, சௌடியா மடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014)

கடிதங்களில் ஒரு காதல் காவியம்

கலீல் ஜிப்ரான் தனது காதலிக்கு எழுதிய கடிதங்கள். இக் கடிதங்களில் காதல், கருணை, நட்பு, பாசம், உரிமை, கோபம், சலிப்பு, ஊடல் இப்படித் தொடரும் உணர்ச்சிக் குவியலாய் அவரது பொங்கும் உணர்வுகள் வெளிப்பட்டுள்ளன. தமிழாக்கம் 'க்ளிக்' ரவி.



பக். 166 விலை ரூ. 60.00

(கண்ணதாசன் பதிப்பகம், 23, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

காகம் பிறப்பும்

ஒரு மனிதனின் நான்கு பிறவிகளின் கதையைச் சொல்கிறார் பாலகுமாரன். நான்கு பிறவிகளிலும் அம் மனிதனின் மனோ நிலையை, வாழ்வின் நிகழ்வுகளை பூரணமான கற்பனைக் காவியமாக ஆக்கியுள்ளார்.

பக். 415 விலை ரூ. 105.00

(விசா பப்ளிகேஷன்ஸ், புதிய எண் - 16, பழைய எண் 55, வெங்கட்நாராயணா சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

ஸ்ரீ தன்வந்திரி பகவான் சரித்திரம்

ஸ்ரீ தன்வந்திரியின் மகத்துவம், சிறப்பு வழிபாட்டு ஸ்தலங்கள், அவதார மகிமைகள் ஆகியவை எளிய நடையில் தொகுக்கப்பட்டு, கையடக்கப் பதிப்பாக வெளிவந்துள்ளது. ஆசிரியர் ஜி.எம். ரெங்கநாயகுலு அய்யர்.

பக். 105,

விலை ரூ. 15.00

(46, கனகராஜ கணபதி தெரு, சேலம் - 1)

டென்ஷனை வெல்வது எப்படி?

இந்நூலில் டென்ஷனுக்கான காரண காரியங்கள் அலசப்பட்டு அவற்றிற்கான தீர்வுகளும் வழங்கப்பட்டுள்ளன. ஆசிரியர் பானுகுமார்.

பக். 128, விலை ரூ. 50.00

(ராஜம் பதிப்பகம், 120, அரிசிக் கடைத் தெரு, மன்னார்குடி - 614 001)

கிருத்திகா ராதாகிருஷ்ணன் வழங்கும் அனுபவ சமையல் கலை

பலவித ஐஸ்க்ரீம், கேக் வகைகள், வட இந்திய தென்னிந்திய இனிப்பு வகைகள். மேலும் பல புது வெரைட்டிகளும், பதார்த்தங்களின் செய்முறைகளும் இப் புத்தகத்தில் விரிவாக உள்ளன. ஆசிரியர் கிருத்திகா ராதாகிருஷ்ணன்.

பக். 128, விலை ரூ. 40.00

(பார்வதி கண்ணதாசன் பதிப்பகம், 23, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

ஸ்ரீகுருதேவருக்கு ஆயிரம் போற்றிகள்

ஸ்ரீராமகிருஷ்ண பரமஹம்சரை மலர்கள், குங்குமம் போன்றவற்றால் அர்ச்சனை செய்து வழிபடும் முகமாக தமிழில் தியானம், மந்திரம் அடங்கிய ஆயிரம் போற்றிகள் தரப்பட்டுள்ளன.

பக். 82, விலை ரூ. 8.00

(ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண மடம், மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004)

இணையற்ற இளையாற்றங்குடி

இளையாற்றங்குடி கோயில் பற்றியும், நகரத்தார்களின் வாழ்க்கை வரலாற்றுத் தகவல்கள் அனைத்தும் தெளிவாகவும் அழகிய வண்ணப் புகைப்படங்களுடனும் தந்துள்ளனர். ஆசிரியர் டாக்டர் எஸ்.ஏ.பி. ஜவஹர் பழனியப்பன். நீண்ட நாள் வைத்து பாதுகாக்க தோதாக கெட்டி அட்டையில் பைண்ட் செய்து வெளியிட்டுள்ளது குமுதம் பப்ளிகேஷன்ஸ்.

பக். 208, விலை ரூ. 100.00

(குமுதம் வெளியீடு, 306 (151), புரசை வாக்கம் நெடுஞ்சாலை, சென்னை - 600 010)

தஞ்சாவூரு ராணி

தஞ்சாவூர் அரசியல் வரலாற்றில் மராட்டியர்கள் ஆட்சியைக் கைப்பற்றிய வரலாற்றுப் பின்னணியைக் கொண்டு இக் கதை அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இராணி திதாதாபாய் தஞ்சாவூர் மக்களின் மனங்களில் நீங்கா இடம் பிடித்ததை வரலாற்றுத் தகவல்களுடன் கதையாகப் பின்னியுள்ளார். ஆசிரியர் கோ. சேதுராமன்.

பக். 256, விலை ரூ. 60.00

(சாந்தி பதிப்பகம், 27, அண்ணா சாலை, சென்னை - 600 002)

ஈசகேனோபநிஷத்

இந்த உபநிஷத்தின் 18 மந்திரங்களின் பொருளும், பலனும் விரிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளன. ஆசிரியர் கடலங்குடி நடேச சாஸ்திரிகள். தொகுப்பாசிரியர் டாக்டர் கேஎன். சரஸ்வதி.

பக். 156, விலை ரூ. 65.00

(கடலங்குடி பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேச அய்யர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

சுவாமி விவேகானந்தர் வாழ்வில் 100 சுவையான நிகழ்ச்சிகள்

சுவாமி விவேகானந்தரின் வாழ்க்கையில் நடந்த பல சுவையான நிகழ்ச்சிகள். அவரது பிள்ளைப் பிராயம் முதல் இறுதிக்காலம் வரையிலான நிகழ்ச்சிகள் தொகுக்கப்பட்டுள்ளன.

பக். 160, விலை ரூ. 35.00

(கங்கை புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017)

தேசியக் கொடியும் தியாக சீலர்களும்

நமது தேசியக் கொடி உருவான வரலாற்றுச் செய்திகளையும், கொடிக்காக உயிரைத் தியாகம் செய்த மகான்களின் கண்ணீர்க் கதைகளும் இக்கால இளைஞர்கள் படித்துப் பயன்பெறும் வகையில் தொகுக்கப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் ஜி. இலட்சுமி நாராயணன்.

பக். 244, விலை ரூ. 70.00

(இருவரசு புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

• பொது பட்ஜெட்



• ஈராக்கிடம் ஒப்படைப்பு



• சிபுசோரன்





• ரயில்வே பட்ஜெட்

நியூஸ் சாலட்

◆ நாட்டையே உலுக்கிய முப்பதாயிரம் கோடி ரூபாய் போலி முத்திரைத்தாள் மோசடியில் தமிழகத்தைச் சேர்ந்த சி.பி.சி.ஐ.டி., டி.ஐ.ஜி. முகமது அலி, உதவி கமிஷனர் சங்கர், மதுரையைச் சேர்ந்த எல்.ஐ.சி. அதிகாரி சாது ஆகியோரைத் தொடர்ந்து சிவகாசியைச் சேர்ந்த அச்சக உரிமையாளர் மகபூப்கானையும் சி.பி.ஐ. கைது செய்தது.

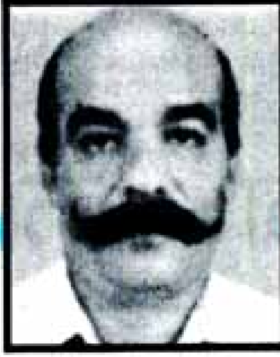
◆ நாட்டையே சோகத்தில் ஆழ்த்திய ஒரு கோர சம்பவம் கும்பகோணத்தில் நடந்தேறியது. கும்பகோணம் காசிராமன் தெருவில் ஒரே வளாகத்தில் ஸ்ரீ கிருஷ்ணா உதவி பெறும் தொடக்கப் பள்ளி, ஸ்ரீ கிருஷ்ணா மகளிர் உயர் நிலைப் பள்ளி, சரஸ்வதி நர்சரி பள்ளி என மூன்று பள்ளிகள் செயல்பட்டு வந்தன. இதில் கீற்றுக் கொட்டகைப் போடப்பட்டிருந்த தொடக்கப்பள்ளி வளாகத்தில் ஏற்பட்ட கொடூர தீ விபத்தில் 90 குழந்தைகள் துடிதுடிக்க தீயில் கருகி இறந்தன. வகுப்பறைக்கு அருகில் இருந்த சமையல் அறையில் இருந்து ஏற்பட்ட சிறு தீப்பொறி இவ் வகுப்பறைகளின் மேல் வேயப்பட்டிருந்த ஓலைக் கூரைகளில் பிடித்ததால் இந்தப் பயங்கர சம்பவம் நடந்தது. மேலும், மாடிப்படிகளின் குறுகிய வழிகளில் சிக்கி, வெளியேற முடியாமல் மூச்சுத் திணறியே அத்தனை குருத்துக்களும் தீயில் கருகி மாண்டன.

◆ கடந்த 1975-ம் ஆண்டு ஜார்கண்ட் மாநிலம், ஜம்தாரா மாவட்டத்தில் உள்ள சிருத் என்னுமிடத்தில் 11 பேர் கொல்லப்பட்டனர். இந்தச் சம்பவத்தில் தற்போதைய மத்திய நிலக்கரித் துறை அமைச்சர் சிபுசோரன் குற்றவாளியாகச் சேர்க்கப்பட்டிருந்தார். அவரைக் கைது

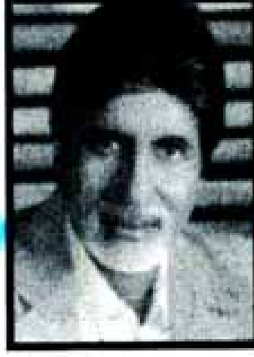


• லக்கூல்-இ-தொய்பா தீவிரவாதி?

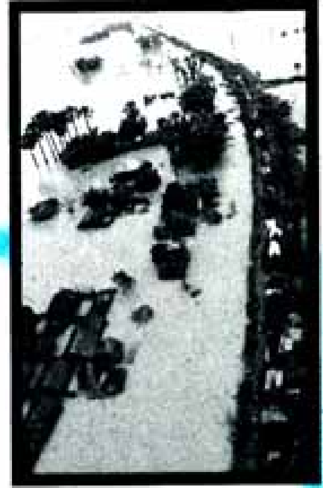
• முகம்மது அலி



• விளம்பரத்தை மாற்றினார்



• பீகார் வெள்ளம்



செய்ய அப்போதே வாரண்ட் பிறப்பிக்கப்பட்டது. ஆனால் அது நிறைவேற்றப்படவில்லை. தற்பொழுது எதிர் கட்சிகள் கேள்வி எழுப்பியதையடுத்து ஜார்கண்ட் போலீசார் அவரைக் கைதுசெய்ய அவரது இல்லத்திற்குச் சென்றனர். போலீசாரின் வருகையை அறிந்த மத்திய அமைச்சர் மாயமாக மறைந்து விட்டார்!

◆ கும்பகோணம் சம்பவம் தொடர்பாக எடுக்கப்பட்ட அரசின் அதிரடி நடவடிக்கையில் இதுவரை பள்ளி தாளாளர், தலைமையாசிரியை உட்பட 17 பேர் கைது செய்யப்பட்டுள்ளனர். இதில் தொடக்கக் கல்வி இயக்குனர் ஆர். கண்ணனும் அடக்கம். இத் தொடக்கக் கல்வித் துறையின் கீழ் 40 ஆயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட பள்ளிகள் இயங்கி வருகின்றன. மேலும் மாநிலம் முழுவதும் கூரை வேயப்பட்ட பள்ளிகளை அகற்ற கெடு விதித்து, விதி முறைகளை மீறப்பட்டு கட்டப்பட்டுள்ள அனைத்துப் பள்ளிகளின் விவரப் பட்டியலைத் தயாரித்து நடவடிக்கை எடுக்கவும் அரசு முனைப்புடன் செயல்பட்டு வருகிறது.

◆ பீகாரில் பலத்த மழை காரணமாக வெள்ளப்பெருக்கு ஏற்பட்டு இதுவரை 370 பேர் பலியாகியுள்ளனர். பல கிராமங்கள் வெள்ளத்தால் மூழ்கி விட்டன. ரயில் பாதைகள் உடைந்து சர்வீஸ் நிறுத்தி வைக்கப்பட்டுள்ளன.

◆ ஜப்பானில் புதிதாய் ஸ்லீப் ரூம்களை உருவாக்கி வருகிறார்கள். இதில் சோபா, பெட், தலையணை, மெல்லிய இசை, குறைவான வெளிச்சம், காலுக்கு மசாஜ் என்று இருக்கும். படுத்த சில நிமிடங்களிலேயே உறக்கம் கண்களைச் சுழற்றும். சரியாய் அரை மணி ஆனதும் எழுப்பி விடுவார்கள். (இன்னும் அஞ்சு நிமிஷம் என்று சொல்ல முடியாது) இது அத்தனையும் அலுவலக நேரத்தில்தான் நடத்தப்படுகிறது. இதைப் பலரும் வரவேற்கிறார்கள். காரணம் அது உடலுக்கு சுறுசுறுப்பையும், உற்சாகத்தையும் தருகிறதாம்.



• கும்பகோணம் தீ விபத்து

◆ பாகிஸ்தான் கிரிக்கெட் அணியின் முன்னாள் கேப்டன் இம்ரான்கானும் அவரது பிரிட்டிஷ் மனைவி ஜெசிமாவும் விவாகரத்து பெற்றார்கள். இம்ரானின் முறையற்ற தொடர்புதான் பிரிவுக்குக் காரணம் என்று யூகிக்கப்பட்டாலும், 'நான்



• எம்.எஸ்ஸுக்கு ஆயுள்கால சாதனை விருது

• ஜனாதிபதிக்கு துப்பாக்கி பரிசு!





• விம்பிள்டன் புதிய சகாப்தம்

அரசியலுக்கு வந்த பிறகான என் வாழ்க்கையோடு அவனால் ஒத்துப் போக முடியவில்லை' என்கிறார் இம்ரான்.

தொகுப்பு : **ஆர். சுந்தரவல்லி**

◆ குஜராத் முதல்வர் நரேந்திரமோடியை கொல்வதற்காக அம் மாநிலத்திற் குள் ஊடுருவிய இஸ்ராத் என்ற மாணவி உட்பட நான்கு தீவிரவாதிகளை குஜராத் போலீஸார் சுட்டுக் கொன்றனர். இவர்கள் பாகிஸ்தானை சேர்ந்த லக்ஷர்-இ-தொய்பா தீவிரவாத அமைப்பைச் சேர்ந்தவர்கள் என்று கூறப்படுகிறது.

◆ பிரபல கர்நாடக இசைக் கலைஞர் எம்.எஸ்.சுப்புலக்ஷ்மிக்கு ஆயுள் கால சாதனை விருதை டெல்லி அரசு வழங்கியுள்ளது. இவ் விருதை டெல்லி முதலமைச்சர் ஷீலா திக்ஷித் சுப்புலக்ஷ்மியின் பேத்தியும், கல்கி வார இதழ் ஆசிரியருமான சிதா ரவியிடம் ஒப்படைத்தார். உடல்நிலை காரணத்தால் எம்.எஸ்ஸிற்கு வர இயலவில்லை.

◆ 2004 விம்பிள்டன் டென்னிஸ் விளையாட்டுத் தொடர் சரித்திரத்தில் முதன் முதலாக 17 வயது ரஷ்ய வீராங்கனை "மரியா ஷரபோவா" உலகப் புகழ் "செரினா வில்லியம்ஸை" நேரடிப் போட்டியில் வென்று மிகச் சிறிய வயதில் விம்பிள்டன் ஒற்றையர் மகுடத்தைப் பெற்ற தகுதியைப் பெறுகிறார். ஆண்கள் ஒற்றையர் போட்டியில் "ரோஜர் பெடரர்" மகுடத்தைக் கைப்பற்றியுள்ளார்.

◆ 2004ம் வருட பொது பட்ஜெட்டை நிதியமைச்சர் ப. சிதம்பரம் பாராளுமன்றத்தில் சமர்ப்பித்தார். பின்தங்கிய ஏழை மக்களின் தேவைகளை ஓரளவு பூர்த்தி செய்யக்கூடிய வகையில் பட்ஜெட்டைத் தயாரித்திருப்பதாக ஐக்கிய முற்போக்குக் கூட்டணி மூத்த தலைவர்கள் கூறினர். வயதானவர்களின் நிதி சேமிப்பிற்கு 9 சதவிகித வட்டி கிடைக்க புதிய திட்டத்தைக் கொண்டு வந்துள்ளார் நிதியமைச்சர்.

தொகுப்பு : **சியாமளா சுவாமிநாதன்.**

◆ ஐரோப்பிய நாடுகள் பங்கேற்ற 'யூரோ-2004' கால்பந்து சாம்பியன்ஷிப் போட்டி போர்ச்சுகல்லில் நடைபெற்றது. இதில், கத்துக்குட்டியான கிரீஸ் அணி 1-0 என்ற கோல் கணக்கில் போர்ச்சுகல்லை வீழ்த்தி சாம்பியன் பட்டம் வென்றது. "ஒலிம்பிக் போட்டிகளை எங்கள் கால்பந்து வீரர்கள் யூரோ கோப்பையுடன் வரவேற்கிறார்கள்" என்று கிரேக்க மக்கள் பெருமையுடன் முழங்கினர்.

◆ வருமான வரியின் உச்சவரம்பு ரூபாய் ஐம்பதாயிரத்தில் இருந்து ரூபாய் ஒரு லட்சமாக உயர்த்தப்பட்டது. இதன்படி, ஆண்டு வருமானம் ரூபாய் ஒரு லட்சம் வரை பெறுவோர் இனி வருமான வரி செலுத்த வேண்டிய அவசியம் இல்லை. இனி, வருமான வரி செலுத்துவோர், கூடுதலாக இரண்டு சதவீதம் கல்வி வரியை வருமான வரியுடன் செலுத்த வேண்டும்.

தொகுப்பு : **மு. சுலைஹா உம்மாள்**



• வழியனுப்பி வைக்கப்பட்டது

• விவாகரத்து!



◆ *சீர் வரிசையில் குறிப்பிட்ட டார்ச் லைட் இல்லை என்பதற்காக மாப்பிள்ளை கல்யாணப் பந்தலை விட்டு வெளியேற அங்கே வரும் ஹீரோ மாப்பிள்ளைக்கு விருப்பமான டார்ச் லைட்டை கொடுத்து திரும்ப அழைத்து வருவது போன்ற காட்சியை எவரெடியின் ஜீவன் சாத்தி டார்ச் விளம்பரத்திற்காக படமாக்குவதாக இருந்தது. ஆனால் இதில் ஹீரோவாக வந்து டார்ச் லைட் தரவேண்டிய அமிதாப்பச்சன் இது வரதட்சணையை ஆதரிப்பது போல் இருப்பதாகக் கூறி விளம்பரத்தையே முற்றிலும் மாற்ற வைத்து விட்டாராம். அது மட்டுமல்ல தான் டீ, காப்பி குடிப்பதில்லை என்பதால் அதற்கான விளம்பர வாய்ப்புகள் வந்தாலும் அமிதாப் ஏற்பதில்லையாம்.*

◆ *ராஷ்டிரபதி பவனில் நடைபெற்ற விழாவில் ஜனாதிபதி அப்துல் கலாம் இலக்கியம், கலை, விளையாட்டு, அறிவியல், சட்டம் போன்ற பல துறைகளில் சாதனை புரிந்த 96 பேருக்கு பத்மவிபூஷன், பத்மபூஷன், பத்மஸ்ரீ விருதுகளை வழங்கி சிறப்பித்தார். பத்மஸ்ரீ விருதுபெற்ற 74 பேரில் பாரதிராஜா, ஹரிஹரன், கங்கூலி, ராகுல் ட்ராவிட், அஞ்சு ஜார்ஜ் அடங்குவர். இது தவிர 19 பேருக்கு பத்ம பூஷன் விருதும், 3 பேருக்கு பத்ம விபூஷன் விருதும் வழங்கப்பட்டது. விருது பெற்ற பல முதியவர்கள் நடக்க சிரமப்பட்ட போது கலாமே அவர்களிடம் விரைந்து சென்று விருது வழங்கியது காண்பவர்களை நெகிழ வைத்தது.*

◆ *ஆந்திர மாநிலம் கர்னூல் மாவட்டத்தில் கடன் சுமையால் பாதிக்கப்பட்டு தற்கொலை செய்து கொண்ட 51 விவசாயிகளின் குடும்பத்தினரிடம் உரையாடிய பிரதமர் மன்மோகன் சிங் மாநில அரசின் 1.5 இலட்சம் ரூபாய் நிதி உதவியுடன் மத்திய அரசின் 50,000 ரூபாயும், குடும்பத்தின் ஒரு உறுப்பினருக்கு வேலையும் வழங்கப்படும் என அறிவித்தார். இத்துடன் சோமயாஜுலபல்லி கிராமத்திற்கு பல வளர்ச்சித் திட்டங்களையும் பிரதமர் அறிவித்தார்.*

◆ The God father, on the water front *படங்களின் மூலம் சிறந்த நடிகருக்கான ஆஸ்கார் விருது பெற்ற பழம்பெரும் ஹாலிவுட் நடிகர் மார்லின் பிராண்டோ, லாஸ் ஏன்ஜல்ஸில் உள்ள மருத்துவமனையில் தனது 80வது வயதில் காலமானார். 1973 இல்* The God fa-

ther படத்தின் ஆஸ்கார் விருதைப் பெற மறுத்த இவருக்கு தற்போது 20 மில்லியன் டாலர் கடன் உள்ளது. A Street car named desire படத்தின் மூலம் ஹாலிவுட்டையே கலக்கிய இவருக்கு ரசிகர்கள் கண்ணீர் அஞ்சலி செலுத்தினர்.

◆ இரயில்வே மந்திரி லாலு பிரசாத் யாதவ் தனது முதல் ரயில்வே பட்ஜெட்டில் டிக்கெட் விலை எதையும் உயர்த்தாததோடு, தீவிரவாதிகளால் கொல்லப்பட்ட பாதுகாப்பு வீரர்களின் மனைவிகளுக்கு 75% கட்டணச் சலுகை, பிளாஸ்டிக் கப்புகளுக்கு பதில் மண் கப்கள், இரயிலை தவற விட்டவர்கள் டிக்கெட்டுக்கான பணத்தைத் திரும்பப் பெற 5 நாள் அவகாசம், இரயில்வே கூலிகளின் மனைவிக்கும் இலவச பாஸ், 32 புதிய இரயில்களின் அறிமுகம், கிராமங்கள், சிறு நகரங்களிலிருந்து முக்கிய யாத்திரை தலங்களுக்கு மிகக் குறைந்த கட்டணத்தில் Village-on-wheels இரயில் அறிமுகம், மத்திய அரசு வேலைக்கான நேர்காணலுக்குச் செல்லும் வேலை இல்லா இளைஞர்களுக்கு இலவசப் பயணம் என பல சலுகைகளை அள்ளி வழங்கியுள்ளார்.

தொகுப்பு : வி. பூர்ணிமா

◆ நம் ஜனாதிபதி அப்துல் கலாமுக்கு தபாலில் ஒரு பார்சல் வந்தது. பாட்னாவிலிருந்து மகேஷ் என்பவன் அதை அனுப்பியிருந்தான். பார்சலில் ஒரு கைத்துப்பாக்கியும் ஒரு குண்டும் இருந்தன. அந்தத் துப்பாக்கி, அவனே தயாரித்ததாம்! பார்சல் வந்த சில மணி நேரத்துக்குள் பாட்னாவுக்கு பக்கத்தில் உள்ள கிராமத்தில் அவன் கைது செய்யப்பட்டான்.

ரயிலும், ராணுவ ஜெனரலும்...

◆ எழும்பூர் - தாம்பரம் இடையே கடந்த 73 ஆண்டுகளாக இயக்கப்பட்ட மீட்டர் கேஜ் மின் ரயிலின் கடைசி வண்டியை எழும்பூரில் ஜூலை 1 வியாழக்கிழமை நடைபெற்ற விழாவில், ரயில்வே துறை இணை அமைச்சர் ஆர். வேலு கொடியசைத்து வழியனுப்பி வைத்தார். விழா நிறைவாக மீட்டர் கேஜ் மின் ரயிலில் சிறப்பாகப் பணியாற்றிய ஊழியர்களுக்குச் சான்றிதழ் மற்றும் பண முடிப்புக்களை அமைச்சர் வழங்கினார்.

தொகுப்பு : சியாமளா ராஜகோபால்

◆ வெள்ளிக்கிழமை அன்று மங்கையர் மலர் வந்தவுடன் 'ஸ்ரீ' படிக்க ஆரம்பித்தேன். 'புதையலாக வந்தவள், பள்ளி பிள்ளைகள் தேர் இழுப்பது, நாமாவளிகள், லெக்ஷ்மி நாராயண ஹ்ருதயம், ஸ்ரீ பூஜை' எல்லாம் படிக்க மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருந்தது. மனநிம்மதியில்லாமல் இருந்த நான் 'ஸ்ரீ' படித்தவுடன் ஆறுதல் அடைந்தேன். ஸ்ரீ லெக்ஷ்மி தேவியே எனக்கு ஆறுதல் சொன்ன மாதிரி மகிழ்ச்சி அடைந்தேன்.

சென்னை - 83,
பரிமளா கிருஷ்ணஸ்வாமி.

◆ ஆரவாரமாக இயங்கும் உலகினில் படபடத்து இயங்கும் மனங்களை அமைதிப்படுத்தும் விதத்தில் கூறப்பட்ட கருத்துக்கள் ஆன்மீகப் பரவசம் - இலவச இணைப்பில் மிக அழகாகவும், தெளிவாகவும் விளக்கப்பட்டிருந்தது. வாழ்த்துக்கள்.

திருச்சிராப்பள்ளி,
திருமதி. அ. ருத்ரி ராஜேஷ் கோபால்.

◆ மாதம் முழுமைக்கும் பத்திரிகைகளைப் படிக்காமல் விட்டாலும் ஒரே நாளில் அத்தனை செய்திகளையும் படித்து ரசிக்கத் தொகுத்துத் தரும் விதமே தனி அலாதிதான்! நியூஸ் சாலட் நியூஸ் சாரட் போல் ஓடுகிறது!

திசையன்விளை, ஆர்.ஜி. சரஸ்வதி.

◆ பண்டிட் ரவி சங்கரின் 'பத்து நிமிடத்தில் ஆன்மீகப் பரவசம்' மிக அருமையாக இருந்தது. இதைப் படித்து முடித்தவுடன் சொல்ல முடியாத ஒரு மனநிம்மதி ஏற்பட்டது. உண்மையிலேயே இந்தப் புத்தகம் ஒரு சிறந்த பொக்கிஷம்.

மதுரை, ஆர். பிருந்தா.

◆ சில வார்த்தைகளில் கூறப்பட்ட பொய்ச் சிரிப்பு மஹாபாரதத்திலும் உண்டு. துரியோதனனின் நயவஞ்சகத்தை அறிந்த பீமன், 'உள்ளே நெரிப்பும், உகந்த பொய்ச் சிரிப்பும், ஒடுங்கிய வார்த்தையின் இனிப்பும், கள்ளமில்லாதவர் போல் இருக்கின்ற இருப்பும்...' என்றானாம். அன்று அளவுடன் இருந்தது. இன்று அளவின்றி காணப்படும் பொய்ச் சிரிப்பு, ஒரு கொடுமை!

பெங்களூர், என்.கே. ஈசுவரி.

◆ நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலுடனும் நாம் ஒன்றிப் போனால் வெற்றி நிச்சயம் என்பதை போரூர் சீதாவின் கட்டுரை தெளிவாக விளக்கியது மட்டுமல்லாமல், கொசுறாகக் கொடுத்த குட்டிக்கதையும் 'சூப்பர்ப்'.

சென்னை - 94,
லலிதா ராஜப்பா.



◆ திருமதி நிஷா உசேன் கட்டுரை படித்தேன். இவ்வளவு வருடங்கள் கழித்து அவர் உணர்ந்ததை எவ்வளவோ பேர் பல வருடங்களுக்கு முன்பே நடைமுறைப்படுத்த ஆசைப்பட்டார்கள்தான். இப்படி மாப்பிள்ளை வீட்டார் யோசித்தால் மட்டுமே போதாது என்பதற்கு என் உறவினர் ஒருவரின் மாதிரி காண்பித்

உள்ளே நெரிப்பு, உகந்த பொய்ச் சிரிப்பு!

தாலே போதும் என்று நினைக்கிறேன்.

நல்ல படித்த மிக நன்றாக சம்பாதிக்கும் என் உறவினரின் மகன், பெண் நல்ல குடும்பத்திலிருந்து வந்தவர் என்றால் போதும் என்று சொன்னார். பெண் பார்த்து விட்டு நிராகரிக்கக் கூடாது என்ற கொள்கையுடன் பார்க்கும் முதல் பெண்ணையே (அப் பெண்ணிற்கும் பிடித்திருக்குமானால்) மணம் செய்து கொள்ளவும் சம்மதித்திருந்தார். இவர்கள் எவ்வளவோ எடுத்துச் சொல்லியும் திருமணத்தையும் மிக ஆடம்பரமான முறையில் நடத்துவேன் என்று பிடிவாதம் பிடித்து, அப் பெண்ணிற்கு அவ்வளவு சரிகையுடன் கூடிய விலையுயர்ந்த புடவைகளும் வாங்கியிருந்தனர்.

இதில் வேதனையான விஷயம் என்னவெனில் அந்தப் பெண்ணே, "எனக்கு என் பெற்றோரிடமிருந்து வரவிருந்த எல்லாவற்றையும் தடுத்தது இவர்கள்தான்" என்ற மனோபாவத்தை வளர்த்துக் கொண்டதுதான். இதற்கு என்ன செய்வது?

மும்பை, பானுமதி.

பிரபா பரசுராம், திண்டுக்கல்.

என் முதுகில் சிறு புண்கள், மற்றும் அரிப்பு காரணமாக கறுப்பாக உள்ளது. அதை எவ்வாறு போக்குவது?

தங்கள் முகத்தை அழகாய் வைத்துக் கொள்ளும் பெண்கள் அதில் ஐந்து சதவிகிதம் முதுகுப் பகுதிக்குக் கவனம் செலுத்தினால் முதுகுப் பகுதி பளபளப்பாக இருக்கும். தங்கள் கடிதத்திலிருந்து தங்கள் தலை முடியில் நிறைய பொடுகு இருக்கின்றன என்று தெரிகிறது.



முதுகுப் பக்கம் அழுக்கு சேர்ந்து ஒரு படலமாகவே ஆகிவிடுகின்றது. பிசுபிசுப்பான சருமம் உள்ள பெண்களுக்கு அழுக்கு காரணமாக கருந்திட்டுகளும் காணப்படும். முதுகு தேய்ப்பதற்காகவே நீண்ட பிரஷ்கள் கடைகளில் விற்கின்றன. அதை வாங்கி உபயோகித்தால் நாளடைவில் கறுப்புத் திட்டுகள் மறையும். உங்கள் முதுகுப் பிரதேசத் தசைகள் பருமன் காரணமாக தொளதொளத்துப் போகின்றன. எண்ணெய் மசாஜ் மூலம் சரிசெய்யலாம்.

கடுகு எண்ணெயை முதுகுப் பகுதியில் நன்கு தேய்த்து ஒரு மணி நேரம் கழித்து சுடுநீரில் கழுவவும். வாரம் இருமுறை மூலிகை எண்ணெய் மசாஜ் செய்து மூலிகை பேக் தலைமுடிக்குப் போட்டு வந்தால் பொடுகு அறவே வராது.

(அழகு மற்றும் உணவுக் கலை நிபுணர்)

ஹேமா லக்ஷ்மண்

ஹேமா ரங்கராயன், வங்கி ஊழியர்.

என் இடுப்புப் பகுதி திடும்மென்று பருத்து விட்டது. நானும் விடாமல் உடற்பயிற்சி செய்து வருகிறேன். இளைக்க வேறு ஏதேனும் வழியுண்டா?

இடுப்பிற்கும், மார்பகத்திற்கும் இடைப்பட்ட பகுதியில் குழந்தை பிறந்த பிறகு பெண்களுக்கு சதை போடுவதும், இடை தொளதொளத்து அழகை இழப்பதும் சகஜம். எண்ணெயில் பொரித்த பண்டங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். கச்சிதமான இடையைப் பெற ஆலிவ் எண்ணெய் அல்லது ஆரோமா எண்ணெயைப் பயன்படுத்தி குளித்து வந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். பிரசவத்திற்குப் பிறகு தவறாமல் எண்ணெய் மசாஜ் செய்தால் சுருக்கங்கள், தொளதொளப்பு இருக்காது.

யாரும் திடீரென்று பருத்து விடுவதில்லை. படிப்படியாக ஏற்படுகின்ற ஒரு நிகழ்வு. குறுகிய காலத்தில்

அழகுக்கு அழகு செய்ய!

பருமன் அறிகுறி தென்பட்டால் உடம்பைச் சீராக்க உடனே நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும். உடற்பயிற்சி அவசியம் செய்ய வேண்டும். இடுப்பில் விழுகின்ற சதைதான் நாம் குண்டாவதற்கு அறிகுறி.

எண்ணெயில் வறுத்த பண்டங்கள் அறவே ஒதுக்க வேண்டும். இரவு உணவுக்குப் பிறகு வாக் போவது அவசியம். மசாஜ் செய்வதால் உடம்பிற்கு நல்ல பலன் கிடைக்கும். இரவு உணவு இரவு 7 மணியிலிருந்து 7:30க்குள் சாப்பிடவும். பிறகு 10 மணிக்கு உறங்கப் போனால் சரியாக இருக்கும்.

ரமா சீதாபதி, சிங்கப்பூர்.

தோலுக்கும், நாம் அணியும் உடைக்கும் சம்பந்தம் இருக்கிறதா? எந்த மாதிரி உணவு நம் தோலுக்குப் பளபளப்பைக் கொடுக்க வல்லது?

நம் தோலுக்கும் நாம் அணியும் உடைக்கும் நிச்சயம் சம்பந்தம் உண்டு. மிக உஷ்ணமான சீதோஷ்ணமுள்ள நம் நாட்டுக்குக் காற்றோட்டமுள்ள சுதரும், கைத்தறியும்தான் சிறந்த ஆடை. பருத்தி ஆடைகளை அணிவதால் தோலுக்கு ஆரோக்கியம் கிடைக்கிறது. தோல் வியாதிகள் வராது.

எந்த மாதிரி உணவு நம் தோலுக்கு பளபளப்பைக் கொடுக்கும் என்றால், 'பேலன்ஸ்டு டயட்' பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்கள். நாம் எந்த மாதிரி நிறத்தோடு பிறந்து இருக்கிறோமோ அதே கலரை நன்கு மினுமினுப்புடன் மெருகேறச் செய்வதில் பழங்கள் முக்கிய பங்குவகிக்கிறது. அதே போல் பருத்தித் துணியை உபயோகிப்பது தோலுக்கு மிகச் சிறந்ததாகக் கருதப்படுகிறது.

சகுந்தலா ராஜன், கோவார்.

கைகளிலும், கால்களிலும் உள்ள என்னுடைய நகங்கள் அடிக்கடி உடைந்து காணப் படுகின்றன. நகங்கள் நன்கு வளர என்ன செய்ய வேண்டும்?

இயல்பான அழகிற்கு நகங்கள் ஓர் எடுத்துக் காட்டு. வறண்ட பிளவுபட்ட நகங்கள் உங்களுடைய கை, கால்களின் அழகைக் குறைத்து விடும். உங்களின் உடம்புக்கு நேரும் அநேக பாதிப்புகள் நகங்களில் பதிவாகி விடும். வாழ்நாள் முழுக்க நகங்கள் வளர்ந்து கொண்டேயிருக்கும். சாதாரணமாக விழுவதில்லை. நகங்களின் மோசமான நிலைக்கு சத்தில்லாத உணவும் காரணம்.

உணவில் புரதங்களும், வைட்டமின்களும், கால்சியம் போன்ற தாதுக்களும் அதிக அளவில் இருக்க வேண்டும். டிடர்ஜெண்ட், வாஷிங் பவுடர் மற்றும் பீளிச்சுகள் நகங்களைச் சேதப்படுத்தும். கை உறை (கிளவுஸ்) உபயோகித்து வந்தால் நகங்களைப் பாதுகாக்க முடியும். பச்சைக் காய்கறிகள், மற்றும் உலர்ந்த பழங்கள் பேரீச்சை போன்றவை உண்டு வந்தால் நகம் நன்கு பாதிப்பு இல்லாமல் வளரும்.

உடல் உஷ்ணம் காரணமாகவும், நகங்கள் உடையலாம். கீரை வகைகளையும், முளை கட்டிய பயறு வகைகளையும் உண்டு பலன் பெறலாம்.

பிரபா, பிரேமா, குமாரி மற்றும் சவீதா தோழிகள். டெண்டல் காலேஜ்.

எங்களுடைய தீராத தொல்லை பொடுகும், முகப்பருவும்தான். பல தடவை நீங்கள் மங்கையர் மலரில் எழுதியதைப் படித்தோம். தயவுசெய்து எங்களைப் போன்ற மாணவிகளுக்காகத் தவறாமல் பதில் எழுதவும். உடல் பருமனைக் குறைக்க வழிகள் கூறவும்.

உங்களுடைய நீண்ட கடிதம் பார்த்தேன். உங்கள் பிரச்னைக்குக் காரணம் உங்கள் வயது தான். பெண்களின் அழகுக்கு மெருகூட்ட அழகு சிகிச்சைகள் உள்ளன. அதே போல் நமது உள் உறுப்புகள் சுத்தமாக இருந்தால் நமக்குப் பிரச்னைகள் வராது. முன்பெல்லாம் ஆறு மாதத்திற்கு ஒருமுறை விளக்கெண்ணெய் கொடுப்பார்கள். வயிற்று உபாதைகள் என்பதே இருக்காது. உடல் வடிவம் நன்கு இருந்தது.

இப்போது உணவுக் கட்டுப்பாடு இல்லாததால் இவ்வாறு பொடுகும், முகப்பருவும் வருகிறது. பொடுகை அறவே போக்க ஹென்னா, மூலிகை எண்ணெய், மிகச் சிறப்பாகச் செயல்படும். பொடுகு அறவே வராது. முகப்பருவும் நன்கு மறையும். பொடுகு காரணமாகவே முகப்பரு வருகிறது. எண்ணெய்ப் பசை அதிகமாகச் சுரப்பதால் அடிக்கடி முகத்தை சுடுநீரில் கழுவவும். ஹெர்பல் பேக் போட்டால் பருவினால் வந்த தழும்புகள் மறையும்.

அருணா, கொரட்டூர்.

என்னால் காலையில் எழுந்திருக்க முடிவதில்லை. தூக்கம் அதிகமாக வருகிறது. நீங்கள் எழுதும் பதிலில் எப்போதும் காலையில் வாக்கிங் போங்கள் என்கிறீர்கள். வேறு மாற்று வழி கூறவும். நான் காலையில் லேட்டாக எழுவதால் காப்பி மட்டும் சாப்பிட்டு விட்டு அலுவலகம் போகிறேன். உடல் இளைக்க சிறந்த வழிகளைக் கூறவும்.

வாக் போவதால் அதிசயத்தக்கவிதமாக உடல் இளைக்க உதவும். காலையில் சிறிது நேரத்துடன் எழ பழகிக் கொள்ளுதல் அவசியம். எதையும் நேரத்திற்குத் தக்கவாறு செய்தால்தான் பலன் கிடைக்கும். இயற்கை உணவு வகைகளை உண்டுவந்தால் உடல் இளைக்கும்.

ரெ.ரங்கன், ஹைதராபாத் - 47.

'கேர்ள் ப்ரெண்ட்' போன்ற சினிமாப் படங்கள் மூலம் தயாரிப்பாளர், இயக்குனர், நடிகர்கள்/நடிகைகள் மக்கட்கு என்ன பாடம் புகட்ட விரும்புகிறார்கள்?

எப்படி வேண்டுமானாலும் வாழலாம் என்பதை. எல்லோரும் தீவட்டி தூக்கிக் கொண்டு அலைகிறார்கள். அடுத்தவர் வீட்டைக் கொளுத்த. அந்த நெருப்பு இவர்கள் வீட்டிற்கு வர எவ்வளவு நேரமாகும்? இது எல்லாவற்றையும் 'வெட்ட வெளிச்சமாக்கும்' தகவல் தொழில்நுட்ப யுகம். அது அப்படித்தான் இருக்கும்.

ஆர்.வி. கிருஷ்ணமூர்த்தி சாஸ்திரி, சென்னை - 44.

பெண்களுக்கே உரித்தான 'இயற்கைத் திறன்' பரிணமிக்கக்கூடிய குழந்தைகள் பராமரிப்பு, சமையல், மற்றும் உடை அலங்காரம் ஆகியவற்றில் ஆண்கள் தேர்ச்சி பெற வழி?

சபாஷ், நீங்கள் கேட்டிருப்பது ரொம்ப சந்தோஷமாகவே இருக்கிறது. ஆண்கள் இவற்றி லெல்லாம் தேர்ச்சி பெற்றால் பெண்களின் கஷ்டம் புரிந்து மனதில் மென்மை ஏற்படுமோ என்னமோ! (ஏதோ ஓரிரு நளன், பீமன் எல்லாம் விதிவிலக்கு.) வகுப்புக்கள் ஆரம்பிக்க லாமே!

அரங்கநாயகி, ஹைதராபாத் - 47.

திரு. லாலு பிரசாத் யாதவ்வின் மண்பாண்டத்தில் தேநீர்/காபி விநியோகம் என்ற அறிவிப்பு மக்கள் குறிப்பாக சுற்றுச்சூழல் மாசுகட்டுப்பாட்டினரின் வரவேற்பைப் பெற்றது என்றால் நீங்கள் ஒப்புக் கொள்வீரா?



சுட்ட மண்பாண்டங்களும் ஒருபோதும் மண்ணோடு கரைவதில்லை. இது எப்படிச் சுற்றுச்சூழல் மாசு கட்டுப் பாடு ஆகும்?

காசி.கி. நிர்மலா பிரேம் ஆனந்த், கோவங்குடி.

குழந்தை பெற்ற பின்னரே ஒரு பெண் பூரணம் அடை கிறாள் - இது உண்மையா? அப்படியெனில் குழந்தை பெறாத பெண்கள் எல்லாம் பூரணம் அடையவில்லையா?

மதர் தெரசா, மாதா அமிர்தானந்தமயி எல்லாம் பூர்ண மான பெண்கள் இல்லையா என்ன? தாய்மையுணர்வில் பூர்ணத்துவம் பெற்ற அவர்களுக்கு ஒப்பானவர்கள் வேறு யாருண்டு? பெண்களைப் பற்றி இதுபோல அபத்தங்கள் நிறையப் பேசப்படுகின்றன. பெண்களே பேசாமல் இருந் தால் தேவலை.

புஷ்பா நரசிம்மன், சென்னை - 41.



ஒருவழியாக கடல் நீரை குடிநீராக்கும் திட்டம் (ரூ. 1000 கோடி செலவில்) சென்னை யில் ஆரம்பிக்கப் போவது பற்றிய தங்களின் மேலான கருத்து என்னவோ? இதனால் சென்னையில் குடிநீர்ப் பஞ்சம் நிரந்தரமாகத் தீர்ந்துவிடும் என எதிர்பார்க்கலாமா?

அரசாங்கத் திட்டங்கள் எல்லாம் திட் டங்களாகவேதான் இருக்கின்றன. விரைவில் முடிவதில்லை. முடிந் தால் சந்தோஷம். நதிநீர் இணைப்புத் திட்டம் என தி...



மஞ்சுளா ரமேஷ்

நட்பு வட்டம்

புடல் செய்தார்கள். இப்போது அந்தத் திட்டம் எந்த அரசாங்க அலமாரியில் தூங்குகிறதோ!

சுப்பாயி முத்தையா, வெற்றி ஆலங்குளம்.

இன்றைய இளம் தலைமுறைப் பெண்களிடம் காணும் நிறை, குறை - கூறுங்களேன்!

எங்களுடைய தலைமுறை போல 'இதைச் சொல்லலாமா, செய்யலாமா' என்றெல்லாம் தயங்குவதில்லை. அவர்கள் எடுக்கும் முடிவில் தீர்மானமாக தெளிவாக இருக்கிறார்கள். நல்லது தான். ஆனால் அதுவே அவர்களின் குறையாகவும் மாறி, யாரும் ஒன்றும் சொல்லக் கூடாது என்கிறார்கள். இளைய தலைமுறையைக் கையாள ரொம்பப் பொறுமை தேவை.

எஸ். கிரேசி சகாயம், காங்கயம்.

வெற்றி, தோல்வி என்பது எல்லோருக்கும் பொருந்தும். ஆனால், சில மாணவ, மாணவிகள் தோல்வி அடைந்து விட்டால், தவறான முடிவுக்கு வந்து விடுகிறார்கள். வருத்தமாக இருக்கிறதே!

மேலேயுள்ள பதிலைப் படியுங்கள். பத்து பேருக்கு நடுவில் குடும்பத்திலே இருந்து இன் பம், துன்பம், தோல்வி, அலட்சியம் என அனைத்தை யும் பட்டு பக்குவமடையும் வாய்ப்பே அவர்களுக்கு இல்லை. அதுதான் பிரச்னை.

பெற்றோர்களும், குழந்தைகள் வெற்றி பெற்றுக் கொண்டே இருக்க வேண்டும் என நினைக்கக் கூடாது. வாழ்க்கையில் அனுபவம் பெற விட வேண்டும். எங்கே? அவர்கள்தான் எப்பவும் 'பர்ஸ்ட் ரேங்க்' வாங்க படுத்தி எடுக்கிறார்களே!

லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன், சென்னை - 24.

முடியாட்சியில் பரம்பரை சரி ஆனால் குடியாட்சியிலும் தொடரும் சாத்தியமேன்?

நமக்கு எப்பொழுதுமே ஒரு தலைவன் வேண்டும். அப்படியே பழக்கமாகி விட்டது. மேலே ஒருத்தர் கண்காணித்தால்தான் வேலை நடக்கும். சுயகட்டுப்பாடு, தன்னார்வம், சுயமுன்னேற்றம் நம்மிடம் பொதுவாகக் குறைவு. எனவே தலைவர்கள் பரம்பரையாக நம்மை வேறு வேறு ரூபத்தில் வந்து ஆட்சி செய்கிறார்கள். அப்போது ராஜா, இப்போது மந்திரி!



கேஎஸ். கிருஷ்ணவேணி, கும்பகோணம்.

லேட்டஸ்ட் ஹீரோ சேலம் குட்டி சாமியார் பரணிதரன் பற்றி தங்கள் கருத்து?

ஆன்மிக விஷயங்களை பரபரப்பாக எழுதுவது என்றால் எல்லோருக்கும் சுவாரஸ்யமாகத்தான் இருக்கிறது. உண்மையில் அந்தச் சிறுவனுக்குள் உள்ள தெய்வீகத் தன்மை என்ன என்பதைக் காலம்தான் கூற வேண்டும்.

ரங்கநாயகி, பெங்களூர்.

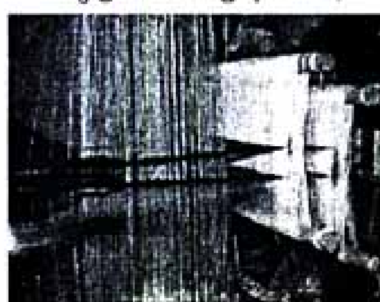
நான் தியானம், ப்ராணாயாமம் செய்து வந்தேன். இப்பொழுது முடியவில்லை. மார்பு கனத்து விடுகிறது. வயது 72. இதற்கு என்ன செய்ய?

நீங்கள் எந்த முறையில் செய்கிறீர்கள் என்பதை நல்ல யோகாசன நிபுணர்களிடம் கூறி ஆலோசனை பெறுங்கள்.

பெயர் வெளியிடாத வாசகி.

உங்களுடைய நெடுநாள் வாசகி நான். என்னைத் தங்களின் ஒரு பதில் மிகவும் மனம் நோக வைத்தது. பட்டுப் புடவை டிசைனை பெருமையாக ஒரு வாசகர் புகழ்ந்துள்ளார். அதற்கு தாங்கள் வெந்நீர்த் தொட்டியைக் குறிப்பிட்டுள்ளீர்கள். நீங்கள் ஒருமுறை எங்கள் ஆரணிக்கு வர வேண்டும். ஒரு பட்டுச் சேலை தயார் செய்வது எவ்வளவு கஷ்டம் தெரியுமா? இத் தொழிலை நம்பி பல்லாயிரக் கணக்கான குடும்பங்கள் பிழைக்கின்றன. பெங்களூரிலிருந்து பட்டு வரவழைந்து டிவிஸ்டிங் பேக்டரிகளில் திரித்து அதனை நெய்வதற்கு 8 - 12 மணி நேரம் வரை நின்றால் 50 ரூபாய் கிடைக்கும். பாவு பிரித்தலும் சாயம் போட நிற்போரின் முகம் கை கால் பார்க்க வேண்டுமே. அந்த ஆஸிட் கெமிக்கல் அடுப்பில் நின்று சாய அண்டாக்களில் சாயம் ஏற்றுவோர் சாயக்கூலிகள். இவர்கள் வாரக் கூலிகள். வாரத்திற்கு 300 ரூபாய் வாங்கலாம்.

அடுத்து நெசவு செய்பவர் நாளெல்லாம் 14 மணி நேரம் வரை உட்கார்ந்தால் - 10 நாட்களில் ஒரு சேலை முடிக்க, அப்போது



1000 ரூ. - 1500 வரை கிடைத்தால் அவருக்கு பெரிய நிம்மதி. ஏனெனில் நெடுஞ்சாலைகளில் வாகனம் ஓட்டும் டிரைவருக்கு ஒப்பானது இது! ஒரே பொஸிஷனில் அமர்ந்து கொண்டு 14 மணி நேரம் அமர்ந்தால் முதுகு உடைவது போன்று விட்டு விட்டு வலிக்கும்.

அடுத்ததாக நீங்கள் வாங்கும் கடைகளில் முதலாளிக்கு டிசைன் பிடிக்க வேண்டும். உங்களைப் போன்ற வாடிக்கையாளரை திருப்தி செய்ய அவர்களுக்குப் புதிதாக வேண்டுமாம். முன்பெல்லாம் மானும், மயிலும், அன்னமும், யானையுமே பாரம்பரிய டிசைன்கள். இப்போது கம்ப்யூட்டர் டிசைன் செய்கிறது. அதை நெய்வது மனிதன்தானே. மெஷின் செய்வதை மனிதன் செய்ய முடிகிறதா? அல்லது அவன் என்ன ஃபேப்ரிக் பிரிண்டரா? நிமிடத்தில் டிசைன் விழ? தறிகளில் டிசைன் இம்மி கூட பிசிறாமல் பிறழாமல் புள்ளிகளில் இழைகளாக நேர்த்தியாக அழகாக அமைவது சுலபமில்லை மேடம். ஏதோ கிடைக்கும் சொற்ப சம்பாத்தியத்தில் பொழுதை ஓட்டுகின்றனர்.

அவர்கள் பிள்ளைகளையாவது படிக்க வைக்க விரும்புகின்றனர். ஏனெனில் தாங்கள் படும் சிரமங்கள் தங்கள் குழந்தைகள் படக்கூடாது. ஏதோ உத்தியோகத்திற்குப் போகட்டும் என்கின்றனர், ஏதோ படித்த எல்லோருக்குமே அடுத்த நிமிடமே வேலை காத்திருப்பது போல! இதற்கு இடையில் பெண்களும் தங்களால் முடிந்த உதவிகளைச் செய்கின்றனர். இவர்கள் பணி, வேலைக்குப் போகும் பெண்களுக்குச் சற்றும் குறைவில்லை. காலை முதல் இரவு வரை வீட்டு வேலை செய்து, இடையில் இதற்கும் அமர்ந்து, பெரியோர்களைக் கவனித்து பிள்ளைகளையும் பள்ளிக்குத் தயார் செய்து. ஏதோ காலம் போகிறது எதையோ நோக்கி.

அவர் குறிப்பிட்டது போல் ஆஸ்கார் எல்லாம் வேண்டாம். அங்கீகாரமும், ஒரு நாள் அடுப்பு எரிவதுமே பெரிதாய் இன்றைய நிலைமை உள்ளது.

நெசவாளர்களின் துயரம் பற்றி அறியாதவளல்ல நான். பட்டைப் பற்றிய கேள்வியில் ஒரு வேகத்தில் வந்து விழுந்து விட்ட பதில் அது. சகோதரி, நெசவாளர்களின் துயரைப் போலவே பட்டுப் புழுக்களின் துயரமும் என்னை வருத்துகிறது. மரத்தில் ஆணி அடித்தாலே எனக்குக் கஷ்டமாக இருக்கும். என்ன செய்யட்டும், என் மனப்பான்மை அந்த மாதிரி.

‘படுத்தும்’ அம்மா, ‘படுத்தாத’ அப்பா பற்றி...!



இன்டர்நெட்டில் ஒரு தகவல்

ஒரு தகவல் என்பது தலைப்புக்காக. ஆனால் ஓராயிரம் தகவல்கள் கொட்டிக் கிடக்கின்றன வலைத்தளங்களில். இதில் ஒரு வலைக்குள் போனால் இன்னொன்று விரியும். அதற்குள் போனால் மற்றொன்று. இப்படி ஒவ்வொரு வலைக்குள்ளும் போனால் நமக்குத்தான் நேரம் போவதே தெரியாது! சரி, நாமும் இன்டர்நெட்டில் உள்ள பயனுள்ள தகவல்களைத் தெரிந்து கொண்டு நம்மை அப்டேட் செய்து கொள்வோமே!

அம்மாக்களே விலகியிருங்கள்!

சமீபத்தில் அமெரிக்காவில் பள்ளியில் மந்தமாக இருக்கும் குழந்தைகளைப் பற்றி ஓர் ஆராய்ச்சி நடத்தியிருக்காங்க.

110 அம்மாக்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு வீட்டில் பாடம் சொல்லித் தருவதை ஆறு

பங்கஜகஸ்தூரிக்கு நன்றி.

என் மகன் ராகவ்வின் முகத்தில் மீண்டும் புன்னகை ஏற்படுத்தியதற்காக.

“நான் டாக்டர் மீனா குமாரி. ரயில்வேயில் பணி ஆற்றி வருகிறேன். என்னுடைய மகன் ராகவ்வுக்கு ஆறு வயதாகிறது. **அவனுக்கு மார்புச் சளி எப்போதும் கஷ்டத்தைக் கொடுத்து வந்தது. மூச்சு விடுவதில் தொல்லைகள் வேறு.** அவனுக்கு ஒன்றரை வயது இருக்கும்போது தீவிர சிகிச்சை பிரிவில் சேர்க்க வேண்டி வந்தது. ஸ்டெராய்ட்ஸ் ஊசி மூலம் அவனுக்கு செலுத்தப்பட்டது. புரோன்கோடைலேட்டர்ஸ் பயன்படுத்தி நெபுலைசேஷன் செய்யப்பட்டது. இன்ஹேலர்களை நிரந்தரமாக உபயோகப்படுத்த வேண்டி இருந்தது.

நான் டாக்டராக இருப்பதால் மகனுடைய உடல்நிலை எனக்கு டென்ஷனை ஏற்படுத்தியது. அதன் பிறகு என்னுடைய அம்மா சொன்னதைக் கேட்டு பங்கஜகஸ்தூரியை ராகவ்வுக்குக் கொடுக்க ஆரம்பித்தேன். **இப்போழுது என் மகனுடைய உடல் நிலை நோயிலிருந்து 100% விடுதலையைப் பெற்று விட்டது. சளி, மூக்கு அடைப்பு, தும்மல், மூச்சு விடுவதில் சிரமம் நிலை எதுவுமே இல்லை.**

இந்த அரிய மருந்தைப் பயன்படுத்தும்படி என்னிடம் வரும் நோயாளிகளிடம் கூறி வருகிறேன். அவர்களில் பயன்படுத்தியவர்கள் நோயிலிருந்து முழு நிவாரணத்தைப் பெற்று வருகிறார்கள். நான் இந்தக் கடிதத்தை என்னுடைய நெஞ்சார்ந்த நன்றிகளைத் தெரிவிக்கவும் இதேபோன்ற நோய் உள்ளவர்கள் பங்கஜகஸ்தூரியால் பயனடைய வேண்டும் என்பதற்காகவும் எழுதி உள்ளேன். நன்றி.”



அன்புடன்

டாக்டர். மீனா குமாரி. என். M.B.B.S.,
சீனியர் D.M.O (மேற்கு ரயில்வே)
மும்பை சென்ட்ரல், மும்பை.
போன்: 022-32999884.

Available in syrup form for children and as sugar free *Peekay Tablets*.



கிறார்கள். ஏற்கெனவே தாழ்வுமனப்பான்மையில் தவிக்கும் அவர்களுக்கு இந்த தண்டனைகள் மோசமான எதிர்காலத்தைத் தான் உருவாக்குகின்றன வாம்.

இதே நன்றாகப் படிக்கும் குழந்தைகளுக்கு இந்தக் கண்டிப்பு, தலையிடல் எல்லாம் ஒரு பிரச்னையாகவே இருப்பதில்லையாம். ஏனெனில் அவர்கள் இயற்கையாகவே அதிகம் தன்னம்பிக்கை உடையவர்களாகவும், உணர்ச்சிகளுக்கு ஆளாகாதவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள். ஆனால் பெற்றோர்களின் இப்படிப்பட்ட செயல்பாடுகள் இவர்களிடத்திலும் எதிர்விளைவுகளை உண்டுபண்ணுமாம். அது படிப்பு விஷயத்தில் இருக்காது! என்கின்றனர் ஆராய்ச்சியாளர்கள்

மாதங்கள் தொடர்ந்து கண்காணித்துள்ளனர். இதில் பெற்றோர்களால் அடித்து, திட்டி, கண்டித்துச் சொல்லித் தரப்பட்ட குழந்தைகள் பள்ளியில் மிகவும் மோசமான நிலையிலேயே இருந்துள்ளனர். ஆனால் குழந்தைகளின் செயல்பாட்டில் தலையிடாமல் பிரச்னையை அவர்களுக்குப் புரியும்படி விளக்கிக் கூறி, ஆதரவுடன் தட்டிக் கொடுத்துச் சொல்லித் தரப்பட்ட குழந்தைகள் பள்ளியில் அபார வளர்ச்சி காண்பித்தார்களாம்.

முதல் நாள் அம்மா கோபமாகவோ, எரிந்தோ விழுந்தால் அடுத்த நாள் பள்ளியில் அந்தக் குழந்தையின் செயல்பாடு மிகவும் மோசமாகவே இருந்ததாம்! ஆனால் அம்மா பாசமாக, அரவணைத்து புரிய வைத்து நடந்திருந்தால் சுமாரான குழந்தை கூட படிப்பில் நல்ல முன்னேற்றத்தைக் காண்பித்ததாம்.

குழந்தைகளுக்கு மேலும் மேலும் தண்டனைகள் தருவது (ராங்க் எடுக்கலைன்னா உன்னோட டிரஸ்ஸை நீதான் தோய்ச்சுக்கணும்) அவர்கள் இருக்கும் நிலையிலிருந்து இன்னும் கீழ் நிலைக்கு தான் தள்ளப்படுவதாக ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறு

இன்னொரு விஷயமும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. குழந்தைகளின் படிப்பில் நிறைய எதிர்பார்ப்புகளுடனும், அதிக கண்டிப்புடனும் செயல்படும் முக்கால்வாசி பெற்றோர்கள் தாங்கள் நினைத்தை அடைய முடியாதவர்களாகவும், தங்கள் லட்சியக் கனவை நிறைவேற்ற முடியாமல் போனவர்களாகவும்தான் இருப்பவர்களாம். இந்தக் காரணத்தினால்தான் குழந்தைகளின் மீது தங்களது லட்சியக் கனவுகளை திணிப்பவர்களாக மாறி அதன் விளைவாக அதிக கண்டிப்பு காட்டுபவர்களாக ஆகிவிடுகின்றனர்.

இப்படிப்பட்ட பெற்றோர்கள் தங்கள் நடவடிக்கைகளில் ஒரு பாசிட்டிவ் அப்ரோச்சை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்கின்றனர் ஆராய்ச்சியாளர்கள். குழந்தைகளின் படிப்பு விஷயத்தில் அதிகத் தலையீடுகள் இல்லாமல் விலகி இருந்து கவனிப்பதே சிறந்த பலனைக் கொடுக்கும் என்கிறார்கள்.

புதிய மில்லினியம் அப்பாக்கள்

குழந்தைக்கு நிலாச் சோறு ஊட்டி,

வாக்குவம் க்ளீனர் போட்டு வீடு துடைக்கும் அப்பாவா நீங்கள்! வாரே வாவ் நீங்கள்தான் புதிய மில்லினியம் அப்பா! இருபத்தோராம் நூற்றாண்டில் வாழத் தகுதியான நபர்!

ஆம். இன்றைய அப்பாக்கள் அம்மாக்களின் 75% வேலையை முடித்து விடுகிறார்களாம். மேலைநாடுகளில் பேடர்னிட்டி (மெடர்னிட்டியின் எதிர்ப்பதம்) லீவ் எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். இந்த விடுப்புக்கு சம்பளமும் உண்டுங்கோ! டைபர் மாற்றுவது, நடுராத்திரியில் எழுந்து குழந்தைக்கு மூச்சா துடைப்பது, பால் கொடுப்பது, குழந்தைகளைப் பள்ளிக்குக் கொண்டு விட்டு கூட்டி வருவது, வீட்டு வேலையில் பங்குகொள்வது இப்படி நிறைய்ய்ய்....ய (வீட்டு) வேலைகளைச் செய்கிறார்களாம் இந்த் மில்லினிய அப்பாக்கள். இதில் இன்னொரு சந்தோஷமான சமாச்சாரம் இப்படி அப்பாக்கள் கேரில் வளரும் குழந்தைகளும் அதிக தன்னம்பிக்கை, பாதுகாப்பு, படிப்பு, அறிவு, அதிக ஞானம் எல்லாமும் பெற்று சிறந்து விளங்குகிறார்களாம்!

இது மட்டுமில்லை. இந்த அப்பாக்கள் ஹெல்த்தியாகவும், டென்ஷன் இல்லாமலும் இருப்பதால் சந்தோஷமான குடும்ப வாழ்க்கை, மனைவியிடம் அதிக அன்னியோன்யம், குழந்தைகளுடன் நெருக்கமான உறவு என்று வலம்வருகிறார்களாம். இதனால் குடும்பத்தில் நோ குழப்பம், டைவர்ஸ் பேச்சுக்கு மூச்! மனைவியோ கணவனால் பெருமிதம், சந்தோஷம், வேலையிலிருந்து விடுதலை என்று மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறாள்.

சந்தோஷம் தொடர்கிறது -

- ஹாஸ்பிடலில் இருக்கும் பிறந்த குழந்தையை அப்பா அடிக்கடி சென்று கவனித்து வருவதால் குழந்தைக்கு அதிக பாதுகாப்பும், அதிக எடையும் கூடுகிறதாம்.

- முதல் எட்டு வாரம் அப்பாவின் கவனிப்பில் வளரும் குழந்தையானது பிற்காலத்தில் மனஅழுத்தத்தை வெகுவாகச் சமாளித்து விடுகிறதாம்.

- குளிப்பாட்டி விடுவது, டிரஸ் செய்து விடுவது, சாப்பாடு ஊட்டுவது என்று அப்பா தன் குழந்தைக்கு ஒவ்வொரு நாளும் கடமையைத் தவறாமல் செய்வதால் அக்குழந்தை பொறுப்புள்ளவனாகவும், சமூக அக்கறை கொண்ட குழந்தையாகவும் வளர்கிறதாம்.

- தனித்துவமிக்கவனாகவும், பிரச்னைகளை தானே சமாளிக்கும் திறம்படைத்ததாகவும் இருக்கிறதாம்.

- அப்பாவின் நெருங்கிய உறவு கொண்ட குழந்தைகள் எளிதாக மற்றவர்களிடம் பழகுகிறார்களாம்.

- கணித அறிவு மேம்படுவதாகவும், தன்னம்பிக்கை அதிகமுடையவர்களாகவும், பள்ளி செல்ல பயமில்லாதவர்களாகவும் இருக்கிறார்களாம்.

எல்லாவற்றையும் விட முக்கியமாக பிற்காலத்தில் குறிப்பாக ஆண் குழந்தைகள் அவர்கள் தந்தையாகும் பொழுது குடும்பத்தை அதிக அக்கறையுடனும், பொறுப்புடனும் நடத்திச் செல்வதாகவும் கூறப்படுகிறது. என்ன அப்பாக்களே நீங்களும் 'மில்லினியம் அப்பா'வாக ஆகத் தயாராகி விட்டீர்களா?

- சாந்தி ரங்கராஜன்

கடந்த மே மாதம் அடித்த காற்று, மழையில் விழுந்த காய்ந்த முருங்கைக் காயில் உள்ள விதைகளை, ஒரு தொட்டியில் போட்டு வைத்து மறந்தே விட்டேன். 20 நாட்கள் கழித்துப் பார்த்தால் அடர்த்தியாக முளைவிட்டு, இந்த ஒரு மாதத்தில் இரண்டடி உயரத்தில் அடர்த்தியாக பச்சைப் பசேலென வளர்ந்து உள்ளது. அதை நுழைவாயிலேயே வைத்து இண்டோர் ப்ளாண்ட் ஆகவும் வைத்து அனைவரும் ரசிக்கிறோம். அவ்வப்போது சாம்பார், பொரியலுக்குக் கத்தரித்து ப்ரஷ்ஷாக சமைக்கவும் உதவுகிறது.



- கமலா பாலாஜி.

இம்மாத இல்லத்தரசி



• விஜயராணி



• லக்ஷ்மி சங்கர்

பொருள் :
எங்க வீட்டு 'ஃபேவரைட்'

முதல் பரிசு :
சௌபாக்யா வழங்கும்
கிரைண்டர்



• ஜி. ராதா



• கே. பூமா

மல்ஷ பால் பாயசம்

தேவையான பொருட்கள் :

பால் - ¼ லிட்டர் (அ) ½ லிட்டர்,
சோயா - 150 கிராம்,
உளுந்து - 150 கிராம்,
பாதாம் பருப்பு - 50 கிராம்,
ஏலக்காய் - 6 (தூள் செய்து வைக்கவும்)
தேங்காய்ப் பால் - 2 தம்ளர்,
வெல்லம் - தேவையான அளவு (சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து மண் இல்லாமல் வடிகட்டி வைக்கவும்)

உங்கள் சீப்பிற்கு ஒரு இன்ப அதிர்ச்சி

**தாத்ரி ஹேர் கேர் ஹெர்பல் ஆயில்
பொடுகுத் தொல்லைக்கும் முடி
கொட்டுவதற்கும் முற்றுப்புள்ளி.**

தாத்ரி ஹேர் கேர் ஹெர்பல் ஆயிலில் உள்ள விசேஷ மூலிகைகள் பொடுகை அகற்றி, வேர்க்கால்களை பலப்படுத்தி முடி கொட்டுவதையும் நிறுத்தி விடுகிறது.* அழகான ஆரோக்கியமான கேசத்தை உங்களுக்குப் பரிசாக அளிக்கிறது. உங்கள் தலை முடிக்கு தினமும் தாத்ரியின் இதமான அரவணைப்பை அணியுங்கள் - நீங்களே ஆச்சரியப்படுவீர்கள்! உங்கள் சீப்பும்தான்!



* Conditions apply

தாத்ரி
ஹேர் கேர் ஹெர்பல் ஆயில்

Dhathri™

A product of Warrier's Hospital & Panchakarma Centre, Kayamkulam, Kerala. Tel: 0479-2431535

For distributor enquiries contact - Super stockist : **Success Pharmaa & Vaccine,**
969-B, 1st Floor, East Sambandam Road, R.S. Puram, Coimbatore - 641 002. Tel: 0422-2543555.

Team One-CHE/2218

செய்முறை :

சோயா - 6 மணி நேரம் ஊறவைக்கவும்.

உளுந்து - சிறிது நேரத்தில் ஊறிவிடும்.

பாதாம் பருப்பு - நன்கு ஊறவைக்கவும்.

அனைத்தையும் தனித்தனியாக மைய அரைத்து எடுக்கவும்.

1. அரைத்த சோயா விழுதை பிழிந்து பால் எடுத்து, மீண்டும் வரும் சக்கையில் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்துப் பால் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். (எஞ்சியிருப்பது சிறிது சக்கை மட்டுமே. இதைச் சேர்க்கக் கூடாது).

2. அரைத்த உளுந்தை கட்டியில்லாமல் பாலில் கரைக்கவும்.

3. சோயா பால் + உளுந்து சேர்த்த பால் + அரைத்த பாதாம் விழுது அனைத்தையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து கட்டி படாமல் அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சவும்.

நன்கு கொதிக்க விடவும். (அடிபிடித்து விடாமல் அருகில் நின்று காய்ச்சவும்) கொதித்த பாலில் வெல்லம் சேர்த்து மீண்டும் ஒருமுறை கொதிக்க வைத்து இறக்கவும். இப்பொழுது தேங்காய்ப் பால் சேர்த்து, ஏலப்பொடி தூவவும். அருமையான இந்தப் பால் குடிப்பதனால் பெண்களுக்கும், வளரும் குழந்தைகளுக்கும், அனைவருக்கும் சிறந்த சக்தியைக் கொடுக்கக்கூடியது. இடுப்பு வலி வராமல் தடுக்கும். முடிவளர்ச்சியை அதிகப்படுத்தும்.

(வீணான சக்கையைக் காயவைத்து செடிக்குப் போடவும்).

(வெல்லம் சேர்க்கக் கூடாது என்பவர்கள் உப்பு சிறிது + மிளகுத்தூள் சிறிது + சீரகத் தூள் சிறிது சேர்த்துச் சாப்பிடவும்).

இது உடலுக்கு மிகவும் நல்லது.

- ஜி. ராதா கணேஷ்,
வேலாயுதம்பாளையம் அஞ்சல்.

எப்படி சிறிய, பெரிய ஸ்பூன்களை வட்ட வடிவ ஸ்டாண்டில் போட்டு வைத்து உபயோகிக்கிறோமோ அதே போல் கரண்டிகளையும் பெரிய நீள்சதுர கறிகாய் கூடைகளில் போட்டு வேண்டும் போது உபயோகிக்கலாம். சமையல் மேடையில் ஓரத்தில் வைத்து விட்டால் தண்ணீரும் வடிந்து விடும். ஒவ்வொரு முறை மாட்டி, கழற்றி, (அவசரத்தில்) கஷ்டப்படுவதைத் தவிர்க்கலாம். - சுசீலா நந்தகுமார்.



இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/-

விஜிடபிள் அசோகா

தேவையான பொருட்கள் :

பீட்ரூட் - 2,
கேரட் - 2,
சௌசௌ - பாதி,
பச்சை பட்டாணி - 50 கிராம்,
கோஸ் - 50 கிராம்,
கோ. மாவு - 100 கிராம்,
பயத்தம் பருப்பு - 150 கிராம்,
பால் - ½ லிட்டர்,
நெய் - 300 கிராம்,
சர்க்கரை - 1 கிலோ,
முந்திரி - 15,
ஏலக்காய் - 12,
ஜாதிக்காய் - சிறு துண்டு.

செய்முறை :

காய்கறிகளை தோல் சீவி, நறுக்கி குக்கரில் ஆவியில் வேகவிடவும். வெந்த காய்களை பால் விட்டு மிக்ஸியில் மை போல அரைக்கவும். அரைத்த விழுதில் பால் விட்டு கரைத்துக் கொள்ளவும். சிறிது நீரும் சேர்த்து, கரைத்த தோசை மாவு பதத்திற்கு கரைக்கவும். பயத்தம் பருப்பை வறுத்து, கழுவி குக்கரில் ஆவியில் வேகவிடவும். (காய்கறி வைக்கும்போதே வைக்கலாம்) வேகவைத்த பயத்தம் பருப்பை மிக்ஸியில் மை போல அரைக்கவும். அதையும் காய்கறிக் கலவையோடு கலந்து வைக்கவும்.

வாணலியை அடுப்பில் வைத்து நெய் விடவும். கோதுமை மாவைப் போட்டு ரோஸ்ட் செய்யவும். கரைத்த கலவையைக் கொட்டிக் கிளறவும். கலர் தனியே தேவையில்லை. அதுவே இளஞ்சிவப்பு நிறத்தில் அழகாய் இருக்கும். நன்றாகக் கிளறி ஐந்தே நிமிடத்தில் சுருண்டு வரும். இப்போது சர்க்கரையைக் கொட்டவும். கிளறவும். தளதளவென்று ஆகும். மறுபடியும் அடுப்பை சிம்மில் வைத்துக் கிளறிக் கொண்டே இருந்தால், மறுபடியும்



கெட்டியாகி சட்டியில் ஒட்டாமல் சுருண்டு வரும். இதுவே பதம். ஏலத்தூள், சீவிய முந்திரி, நெய்யில் வறுத்துப் பொடித்த ஜாதிக்காய் இவற்றைப் போட்டுக் கிளறி இறக்கவும்.

இதன் ருசியை எழுத்தில் வடிக்க இயலாது. புதுமை - இனிமை - அருமை. கிண்ணங்களில் போட்டு ஸ்பூன் வைத்துச் சாப்பிடலாம். தாம்பாளத்தில் போட்டு, சமப்படுத்தி துண்டுகளாகவும் போட்டும் சாப்பிடலாம்.

- கமலா, தஞ்சாவூர்.

தேவையான பொருட்கள் :

அரிசி மாவு - 2 கப்,
பெரிய வெங்காயம் - 2,
பச்சை மிளகாய் - 4,
தேங்காய்த் துருவல் - ½ கப்,
எண்ணெய் - 2 கரண்டி,
கறிவேப்பிலை - 4 கொத்து,
கொத்துமல்லி - ¼ கப்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை :

வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி இவற்றைச் சுத்தம் செய்தபின் பொடிப் பொடியாக நறுக்கி அகலமான பாத்திரத்தில் போடவும். பிறகு அத்துடன் தேங்காய், உப்பு, ½ கரண்டி எண்ணெய் சேர்த்து கசக்கிப் பிசையவும். கடைசியாக அரிசி மாவைச் சேர்த்து, சிறிது சிறிதாக நீர் சேர்த்து கிரிக்கெட் பந்து அளவு உருண்டைகளாக உருட்டி வைக்கவும்.

அடி கனமான வாணலியில் எண்ணெய் தடவி ஒரு உருண்டையை நடுவில் வைத்து புறங்கையால் அடை போல அகலமாகத் தட்டவும். நடுவில் 4 அல்லது 5 ஓட்டைகளைப் போட்டு நடுவிலும், விளிம்பிலும் எண்ணெய் விட்டு அடுப்பில் ஏற்றி வாணலியை ஒரு தட்டால் மூடவும். 5 நிமிடங்களில் முதல் பக்கம் சிவந்து வெந்துவிடும். பிறகு அடுத்த பக்கத்தைத் திருப்பிப் போடவும். (தொப்பி போல இருக்கும். அழுத்தினால் கிண்ணம் போல குழியும்) மீண்டும் சிறிது எண்ணெய் விடவும். இப்போது தட்டு போட்டு மூட வேண்டாம். அடுத்த ஐந்து நிமிடத்தில் ரொட்டி தயார்.





மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

இந்தியன் பிட்ஸா

(இந்தச் சிற்றுண்டி என் தாயார் கர்நாடக மாநிலத்திலிருந்து பிறந்த வீட்டுச் சீதன ரெஸிபியாகக் கொண்டு வந்தார். எங்கள் வீட்டிலுள்ள அனைவரும் மிகவும் விரும்பி உண்ணும் "அக்கி ரொட்டி" (கன்னடப் பெயர்) என் புகுந்த வீட்டாருக்கும் பிடித்து விட்டது. சமீபத்தில் திருமணமான என் பெண்ணின் கணவருக்கு இதைச் செய்து கொடுத்த போது, "ஆஹா... பேஷ், பேஷ்" என்று உண்டார். ஆக இது ஒரு பாரம்பரியம் மிக்க ஃபேமிலி ஃபேவரைட்.

ரிடையர் ஆனவர்களுக்காக

கிளாசிக்

உலகதரத்திற்கு இணையான







கிளாசிக் குடும்பம்:

சென்னை அடையாறுக்கு அருகாமையில் உள்ள சென்னையின் 'சிலிக்கான் வேலி' என்று அழைக்கப்படும் சோழங்கநல்லூரில் அமைதியான ஆரோக்கியமான சுற்றுச்சூழலில் ஆயிரக்கணக்கான மரங்கள், செடி கொடிகளுக்கு இடையில், ஏரி, குளம், கோயிலுக்கு அருகில், அனைத்து வசதிகளுடன் உங்களுக்காகவே விசேஷமாக கிளாசிக் நிறுவனத்தால் அமைக்கப்பட்டது.

சிறப்பு அம்சங்கள்:

- இருவர் தங்க வசதியாக அமைக்கப்பட்ட அபார்ட்மெண்ட்ஸ்
- டபுள் பெட், வார்ட் ரோப், சோபா செட், டிரெஸ்சிங் மிர்ரர் கொண்டது
- ஏ சி, மைக்ரோவேவ் அவன், ப்ரிட்ஜ், டிவி கொண்டது
- வாஷிங்மெஷின், லாண்டரி வசதி
- யோகா மற்றும் தியான ஹால்
- சுவையான சைவ உணவு
- 24 மணி நேர பாதுகாப்பு மற்றும் பாதுகாப்பு பெட்டக வசதி உள்ளது

SHORT STAY AVAILABLE:
Rs. 1,000/- per day* Nett Rate Per Couple for A/C accommodation including food, access to all facilities
*Minimum stay of 7 days

இதை அப்படியே சூடாகச் சாப்பிடலாம். விரும்பினால் ஒரு ஸ்பூன் நெய் தடவியோ, ரய்தாவைத் தொட்டுக் கொண்டோ சாப்பிடலாம்.

குறிப்பு : தோசைக் கல்லில் தட்டினால் சுவையாக இருக்காது. கண்டிப்பாக வாணலியை உபயோகிக்கவும்.

- லக்ஷ்மி சங்கர், சென்னை - 59.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

இனிப்பு கச்சோரி

தேவையான பொருட்கள் :

மைதா மாவு - 200 கிராம்,
உப்பு - 1 சிட்டிகை,
வெண்ணெய் - 50 கிராம்,
தண்ணீர் - தேவைக்கேற்ப.
சர்க்கரை சேர்க்காத பால்கோவா - ¼ கிலோ,
நெய் - 2 டீஸ்பூன்.
பிஸ்தா பருப்பு - 25 கிராம்,
சாரைப் பருப்பு - 25 கிராம்,
வெள்ளரி (அ) பூசணி பருப்பு - 25 கிராம்
சர்க்கரை - 600 கிராம்,
தண்ணீர் - சர்க்கரை மூழ்குமளவு,
ஏலக்காய் - 10 (பொடித்தது)
கலர் கொப்பரைத் தூள் - 1 முழு பாக்கெட் (அலங்கரிக்க),
எண்ணெய் - பொரித்தெடுக்க - ½ லிட்டர்.

செய்முறை :

1. மைதா மாவை உப்பு சேர்த்து வெண்ணெய் சேர்த்துப் பிசிறி, பின்னர் தண்ணீர் சேர்த்துப் பிசைந்து ஊறவைக்கவும். (பதம் - சப்பாத்தி மாவு போல்)



2. வாணலியில் 2 டீஸ்பூன் நெய் விட்டு, சர்க்கரை சேர்க்காத பால்கோவாவை வாணலியில் 3 நிமிடத்திலிருந்து அதிகபட்சம் 5 நிமிடம் வரையில் கிளறி, அடுப்பை அணைத்து விடவும். (இது கோவாவை பதுப்பித்துக் கொள்ள) பிஸ்தாவை 7/8 ஆகவும், சாரைப் பருப்பை ½ ஆகவும், வெள்ளரி (அ) பூசணிப் பருப்பை லேசாக நசுக்கியும், கிளறிய கோவாவுடன் சூடாக இருக்கும் போதே கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

3. குலோப்ஜாமூனுக்கு வைப்பது போல சர்க்கரைப் பாகு செய்து கொள்ளவும். ஏலப்பொடி சேர்க்கவும்.

4. இதற்கும் மைதா மாவு நன்றாக ஊறி இருக்கும். மாவை சிறு சிறு உருண்டைகளாக (சிறிய எலுமிச்சை அளவு) உருட்டி மூடி விடவும். கோவா ஸ்டஃப்பிங்கையும் சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டிக் கொள்ளவும். மைதா உருண்டை எண்ணிக்கை அளவே கோவா உருண்டை எண்ணிக்கையும் இருக்குமாறு வைத்துக் கொள்ளவும்.

5. ஒரு மைதா உருண்டையை கையில் சொப்பு போல் செய்து, அதில் கோவா ஸ்டஃப்பிங்கை உள்ளே வைத்து மூடி, தொடுவதற்கு உதிரி மைதா மாவு தொட்டு, மெதுவாக, ஸ்டப்ஃபிங் வெளிவந்து விடாதபடி சிறு சிறு பூரிகளாக இட்டு, எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.

6. சர்க்கரைப் பாகு தயாரித்ததும், அடுப்பைச் சிறிய சூட்டில் வைத்து, பொரித்த பூரிகளை மூழ்கவிட்டு தனியாக ஒரு பாத்திரத்தில் தனித்தனியாக வைக்கவும்.

7. ஒரு தட்டில் தேவையான பூரிகளை வைத்து, சர்க்கரைப்பாகு 2 டீஸ்பூன் விட்டு, கலர் கொப்பரைத் தூவி பரிமாறவும். இனிய, சுவையான கச்சோரி தயார்.

- கே. பூமா, சென்னை - 73.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

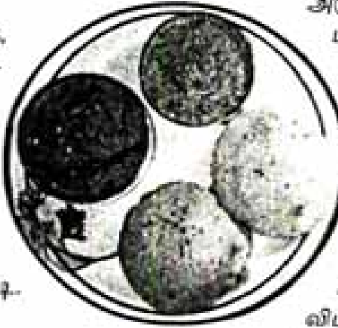
கோவில் இட்லி

'ஓல்டு இஸ் கோல்ட்' என்ற சொல்லிற்கேற்ப, புதுமையான புதுப்புது ரெசிப்பிக்கள் வந்தாலும் பழமையான இதற்கு ஈடுஇணை வேறில்லை. என் பிறந்த ஊரான காஞ்சிபுரத்

தில் 'கோவில் இட்லி' என்றும் (எங்கள் ஊர் வரதராஜப் பெருமாளுக்கு இந்த இட்லி பிரசாதமாகப் படைக்கப்படுவதால் இந் தப் பெயர்) மற்ற ஊர்களில் 'காஞ்சிபுரம் இட்லி' என்றும் கூறுவார்கள்.

தேவையான பொருட்கள் :

புழுங்கல் அரிசி - 5 கப்,
வெள்ளை உளுத்தம் பருப்பு - ¾ கப்,
(அல்லது)
புழுங்கல் அரிசி - 3 கப்,
பச்சரிசி - 1 கப்,
வெள்ளை உளுத்தம் பருப்பு - 1 கப்,
என்று இரண்டு விதமாகப் போடலாம்.
கல் உப்பு - தேவையான அளவு,
இஞ்சி - சுண்டு விரல் நீளமுள்ளது - 1,
குறு மிளகு - 2 ஸ்பூன்,
சீரகம் - 2 ஸ்பூன்,
கறிவேப்பிலை - 1 ஆர்க்கு,
உடைத்த முந்திரி - தேவையான அளவு.
நல்லெண்ணெய் - 1 குழிக் கரண்டி,
உருக்கிய நெய் - 1 குழிக்கரண்டி,
கட்டிப் பெருங்காயம் - 1 சிறு கட்டி.



செய்முறை :

எப்பொழுதும் போல் இட்லிக்கு ஊற வைத்து, உளுந்தை நன்கு பொங்கப் பொங்க அரைக்கவும். அரிசியை நறநறப்பாக அரைக்கவும். (இது ரொம்ப முக்கியம்). அரிசியுடன் சுண்டுவிரல் நீளமுள்ள இஞ்சியைத் தோல் சீவி, மெல்லிய வில்லைகளாக நறுக்கிப் போட்டு அரைத்து விடவும்.

பிறகு உப்புப் போட்டு கரைத்து வைக்கவும். மறுநாள் காலையில் உங்களுக்கு எவ்வளவு இட்லிகள் தேவையோ அந்த அளவு மாவை ஒரு பாத்திரத்தில் ஊற்றிக் கொள்ளவும்.

வாணலியில் குழிக்கரண்டி நல்லெண்ணெய் விட்டு முதலில் முந்திரியைப் பொன்னிறமாக வறுத்தெடுத்து, தனியே வைத்துக் கொண்டு, அந்த எண்ணெயிலேயே மிளகு, சீரகம், கறிவேப்பிலை போட்டுப் பொரிந்ததும் மாவில் ஊற்றவும். கட்டிப் பெருங்காயத்தை ஒரு ஸ்பூன் நீர் விட்டுச் சிறிது நேரம் ஊறவைத்துக் கெட்டியாகக் கரைத்து ஊற்றவும்.

அந்தக் காலத்தில் மெல்லிய அலுமினிய தம்ளரில் ஊற்றுவார்கள். இதனால் சீக்கிரம் இட்லி வேகுவதுடன், இட்லியும் மல்லிகைப் பூ போன்ற மென்மையுடன் இருக்கும்.

உங்களிடமிருக்கும் மெல்லிய அலுமினியம் (அ) எவர்சில்வர் தம்ளர்கள் ஒரே அளவுள்ளது எடுத்துக் கொண்டு அதனுள்ளே சதும்ப உருக்கிய நெய்யைத் தடவவும். (இதனால் இட்லி நல்ல நெய் வாசனையுடன் இருக்கும்). ஒவ்வொரு தம்ளரிலும் உடைத்த முந்திரி மூன்று (அ) நான்கு போட்டு, தம்ளரின் அரை பாகம் மட்டும் மாவு ஊற்றவும். வெந்தவுடன் முக்கால் பாகத்திற்கு வந்து விடும்.

பிறகு குக்கர் (அ) இட்லிப் பானையில் தம்ளரின் அரைப் பாகம் அளவு நீர் விட்டு தம்ளர்களை வட்டமாக, வரிசையாக அடுக்கி மூடிப் போட்டு நிதானமான தீயில் வேகவிடவும். இந்த இட்லி சாதாரண இட்லியை விட வேகுவதற்கு நேரம் பிடிக்கும். பிறகு ஒரு சுத்தமான குச்சியை தம்ளரின் இட்லியின் உள்ளே விட்டுக் குத்திப் பார்க்கவும். பிசுபிசுப்பாகயில்லாமலும், ஒட்டாமலும் இருந்தால் வெந்து விட்டது என்று அர்த்தம்.

பின் இட்லிகளையெடுத்து (இந்த இட்லிகள் ஆறுவதற்கும் நேரம் பிடிக்கும்) ஒரு அகன்ற பேசினில் தம்ளரின் அரை பாகம் அளவு நீர் விட்டு தம்ளர்கள் மூழ்கா வண்ணம் நிற்க வைத்து ஆற விட்டால் சீக்கிரம் ஆறிவிடும். பிறகு தம்ளரின் வாயைக் கையால் மூடிக் கொண்டு நன்கு குலுக்கினால் அழகான தம்ளர் ஷேப்பில் இட்லி வந்து விடும்.

இதற்குத் தொட்டுக் கொள்ள இட்லிப் பொடி, தேங்காய்ச் சட்னி, (அ) புதினச் சட்னி போன்றவை நல்ல மேட்சிங்காக இருக்கும்.

சாதா இட்லியை விட செய்வதற்கு நேரம் அதிகம் பிடித்தாலும், ருசி மிக்க இந்த இட்லி சிறியவர் முதல் பெரியவர் அனைவரும் விரும்பிச் சாப்பிடக்கூடியதாகவும், ஊர்ப் பிரயாணங்களுக்கு எடுத்துச் செல்லவும் ஏற்றதாய் இருக்கும்.

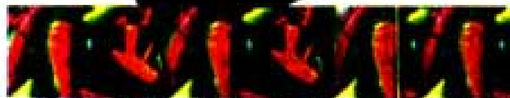
குறிப்பு : சூட்டுடன் இட்லியை எடுக்க முற்பட்டால், பாதி இட்லி தம்ளரிலேயே ஒட்டிக் கொண்டு விடும்.

- விஜயராணி வரதராஜன், கோயமுத்தூர்.

காய்கறிகள் சமைத்து (சமைக்காமலும் கூட) உண்ண சுவையாக இருப்பது மட்டுமல்லாமல் நம் அழகையும் கூட்டும் திறன் கொண்டவை என்கிறார் ஆயுர்வேத அழகுக் கலை நிபுணரும் அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற 'இந்தியன் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் ப்யூட்டி தெரபி' அழகு பயிற்சிப் பள்ளியின் இயக்குனருமான திருமதி ஹசீனா சையத்.



"பச்சைக் காய்கறிகளில் நம் ஆரோக்கியம் காக்கவல்ல புரதம், இரும்பு, சுண்ணாம்பு போன்ற பல சத்துக்களுள் பலவித வைட்டமின்களும் உண்டு என்பது உங்களுக்குத் தெரியும். இவைகளில் உள்ள புரதச் சத்துக்களும், வைட்டமின்களும் நம் சருமத்திற்கும், தலைமுடிக்கும் மிக மிக அவசியமானவையாகும்.



நம் அன்றாட உணவில் நாம் தவறாமல் பயன்படுத்தும் தக்காளி, உருளைக்கிழங்கு, வெள்ளரிக்காய், கோஸ், பீட்ரூட், கேரட், மொச்சைக்கொட்டை, எலுமிச்சை, வெங்காயம், வெள்ளை பூசணி, பீர்க்கங்காய், வாழைப்பூ, பட்டாணி, நெல்லிக்காய், தேங்காய் போன்ற காய்கறிகள் நம் அழகைக் கூட்ட தரப்படும் சிகிச்சைகளிலும் பயன்படுத்தலாம்.

இவைகளைப் பயன்படுத்தி வீட்டிலேயே நீங்களே செய்து கொள்ளும் அழகு சிகிச்சைகள் இதோ!

வெள்ளரி பற்றி உங்களில் பலருக்கும் தெரியும், வெள்ளரியின் சாறு நம் சருமத்தின் நிறத்தைக் கூட்ட வைக்கும் தன்மை கொண்டது என்பது.

வெள்ளரி - 1 டீஸ்பூன் (ஜூஸ்)
கேரட் - 1 டீஸ்பூன் (ஜூஸ்)
லிக்விட் பேரபின் - 1 டீஸ்பூன்,
கிளிசரின் - 2 டீஸ்பூன்,
பாதாம் ஆயில் - 1 டீஸ்பூன்:

லிக்விட் பேரபின், கிளிசரின், துருவிய வெள்ளரி, கேரட், பாதாம் ஆயில் அனைத்தையும் கலந்து சூடுசெய்து மீண்டும் நன்கு கலக்கி அப்படியே உலரவிட்டு பின்பு அதை முகத்தில் தடவி பத்து நிமிடங்கள் அப்படியே விட வேண்டும். முகத்தில் தடவிய இந்தக் கலவை உலர ஆரம்பிக்கும். உலர்ந்த நிலையில் வரும் போது முதலில் குளிர்ந்த நீர் கொண்டு முகம் கழுவ வேண்டும். பின்பு வெதுவெதுப்பான நீர் கொண்டு மீண்டும் முகத்தைக் கழுவ வேண்டும். இப்படிச் செய்து வர நிறம் நன்கு கூடும்.

கேரட் ஃபேஸ் பேக்

கேரட் - 50 கிராம், முள்ளங்கி - 50 கிராம்,
பால் - 25 மி.லி., தேன் - இரண்டு துளி.

கேரட், முள்ளங்கி இரண்டையும் பால் விட்டு நன்கு அரைத்து அதனுடன் தேன் கலந்து பசை போலக் கலக்கி வைத்துக் கொண்டு முகத்தை நன்கு சுத்தமாகக் கழுவி இந்தப் பசையை முகத்தில் தடவி பதினைந்து நிமிடங்கள் அப்படியே படுத்து ரிலாக்ஸ் செய்ய வேண்டும். பின்பு குளிர்ந்த நீரினால் முகம் கழுவ வேண்டும்.

பட்டாணி ஃபேஸ் ஸ்கிரப்

பட்டாணிப் பவுடர் - 4 மேசைக்கரண்டி,
பன்னீர் - 2 தேக்கரண்டி, தேன் - 2 துளி, பாலேடு - கொஞ்சம்.

ஆரோக்கியத்துடன் அழகையும் தரும் காய்கறிகள்!

இவைகள் அனைத்தையும் நன்கு கலந்து முகத்தில் தடவி பதினைந்து நிமிடங்கள் அப்படியே உலர விட்டு பின்பு முகத்தைத் தேய்த்துத் தேய்த்து இதை எடுக்க வேண்டும். பின்பு குளிர்ந்த நீர் விட்டு முகம் கழுவ வேண்டும். இப்படிச் செய்வதால் முகத்தில் உள்ள இறந்த செல்கள் தானாக அகலும். சருமமும் மென்மையாக இருக்கும். வாரம் ஒருமுறை இப்படிச் செய்யலாம்.

உருளைக்கிழங்கு ஃபேஸ்பேக் (எண்ணெய்ப் பசை அதிகமுள்ள சருமத்திற்கு)

உருளைக்கிழங்குச் சாறு - 1 மேஜைக்கரண்டி,
முல்தானிமிட்டி - 1 மேஜைக்கரண்டி,
கடலை மாவு - 1 மேஜைக்கரண்டி,
பன்னீர் - கலக்குமளவு.

இவைகளை பன்னீர் விட்டு நன்கு கலந்து முகத்தில் தடவி, 10 நிமிடங்கள் அப்படியே விட்டு பின்பு வெதுவெதுப்பான நீரினால் முகம் கழுவ வேண்டும்.

வெள்ளரி ஸ்கின் டோனர்

புதினா சாறு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
வெள்ளரிச்சாறு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
மல்லிச்சாறு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்.
கொண்டைக்கடலை மாவு - தேவையான அளவு.

புதினா, வெள்ளரி, மல்லி இவைகளின் சாறுகளை நன்கு கலந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். முதலில் முகத்தை நன்கு கழுவி, பின்பு மாவை முகம் முழுவதும் அப்படியே நன்கு தடவி தேய்க்க வேண்டும். பின்பு கலந்து வைத்துள்ள சாறை பஞ்சில் நனைத்து எடுத்து முகம் முழுவதும் நன்கு தடவ வேண்டும். 5 நிமிடங்கள் அப்படியே விட்டு பின்பு வெதுவெதுப்பான நீர் ஊற்றிக் கழுவ வேண்டும். நம் சருமத்தின் நிறம் கூட்டி, பளபளப்பும் தரும் தன்மை கொண்டைக்கடலை மாவுக்கும் உண்டு.

'தக்காளி ஃபேஸ் பேக்'

முகத்தில் ஏற்படும் சுருக்கங்களை மாற்றும் தன்மை இந்த தக்காளி ஃபேஸ்பேக்கிற்கு உண்டு.

தக்காளி ஜூஸ் - 3 டேபிள் ஸ்பூன்,
தயிர் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
முட்டையின் வெண்கரு - கொஞ்சம்.

இவைகள் மூன்றையும் நன்கு அடித்துக் கலந்து அப்படியே 'பேக்' ஆக முகத்தில் போட்டு 15 முதல் 20 நிமிடங்கள் உலர விட வேண்டும். பின்பு முகத்தைக் குளிர்ந்த நீரினால் நன்கு அடித்துக் கழுவ வேண்டும்.

கேப்பேஜ் (முட்டைகோஸ்) ஃபேஸ்பேக்

நன்கு அடித்த கோஸ் - 1 டீஸ்பூன்,
தேன் - கொஞ்சம்,
ரோஜா இதழ்கள் - 1 டீஸ்பூன் (அரைத்தது).

சாதாரண ரோஸ் நிறம் கொண்ட ரோஜா இதழ்களை மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும்.

இவைகளை நன்கு பன்னீர் விட்டுக் கலந்து முகத்தில் தடவ வேண்டும். 15 நிமிடங்கள் வரை அப்படியே விட்டு முதலில் வெதுவெதுப்பான நீரில் முகம் கழுவ வேண்டும். மீண்டும் குளிர்ந்த நீர் கொண்டு முகம் கழுவ வேண்டும். இப்படி ஒருமுறை செய்து பாருங்கள் - முகம் பளீரென ஆவதுடன் நல்லதொரு புத்துணர்ச்சியும் கிடைக்கும். இதை நீங்களே செய்து பார்த்தால்தான் இதன் சுகத்தை அனுபவித்து உணர முடியும்.

வைட்டமின் 'ஏ' நிறைந்தது கேரட். சருமத்திற்கு ஊட்டம் தரவல்ல க்ரீம் வகைகள், மாஸ்க், ஃபேஸ்பேக் போன்ற பலவித அழகு சாதனங்களின் தயாரிப்பிலும் இது தவறாமல் இடம்பெறும்.

சருமத்தைச் சுத்தப்படுத்துவதுடன், அதன் மென்மை காத்து, அதன் நிறத்தைக் கூட்டும் ஆற்றல் வெள்ளரிக்கு உண்டு. வெய்யிலில் அதிகம் அலைவதால் குறைந்து போன நிறத்தையும் இதன் சாறு மீட்டுத் தரும். இதை வில்லைகளாக அரிந்து கண்களின் மீது வைத்து 'ரிலாக்ஸ்' செய்ய கண்களில் ஏற்படும் சிவப்பு, எரிச்சல் நீங்கும். கண்களுக்குக் குளிர்ச்சி ஏற்படும். சருமத்தில் உள்ள அதிகமான எண்ணெய்ப் பசையைக் குறைக்கும் தன்மையும் இதற்கு உண்டு.

சருமத்தின் சொரசொரப்பு நீங்கி, மென்மையாக்குவதுடன், அதன் நிறத்தையும் கூட்டக்கூடியது உருளை. இது இயற்கையான நல்ல ப்ளீச். கண்களின் கீழ் ஏற்படும் 'பை' போன்ற வீக்கங்களையும், கண்களைச் சுற்றிலும் ஏற்படும் கருவளையத்தையும் மாற்றக் கூடிய தன்மையும் உருளைக்கு உண்டு.

ஏ வைட்டமின் நிறைந்த தக்காளி நல்ல ஸ்கின் டோனர்.

பீட்ரூட்டை ஒரு சிறு துண்டை எடுத்து தோல் சீவி, நன்கு பசை போல அரைத்து அதனுடன் துளி தேன் கலந்து உதடுகளின் மீது பற்றாகப் போட்டு, 10 நிமிடங்கள் அப்படியே விட்டு பின்பு குளிர்ந்த நீரால் கழுவ, உதடுகள் நன்கு சிவந்த நிறம் பெறும்.

தேங்காயை உடைத்துத் துருவி அதன் பாலை எடுத்து கொஞ்சம் தேன் கலந்து சருமத்தில் (முகத்துடன் நிற்காமல் உடல் முழுவதும்) தடவலாம். இதனால் சருமத்தின் வறண்ட தன்மை மாறி பளபளப்பு கூடும்.

தேங்காய்ப் பாலைத் தேன் கலக்காமல் அப்படியே தலையில் தடவி நன்கு மசாஜ் செய்து சியக்காய்ப் பொடி தேய்த்து தலையை அலசலாம். இதனால் முடி உதிர்வது நின்று நன்கு முடி செழித்து வளரும்" என்கிறார் ஹசினா ஆயுர்வேதிக் அண்ட் ஹெர்பல் ப்யூட்டி பார்லரின் உரிமையாளரான ஹசினா சையத்.

தொகுப்பு : **வைதேகி தேசிகன்**


13

எட்டு என்ற எண்ணுக்கு எப்போதுமே ஒரு மகிமை உண்டு. பரவெளியிலே திசைகள் கிடையாது. ஒன்றுமில்லாத அகண்ட வெளியிலே ஒரு புள்ளி வைக்கப்படும்போது அங்கே எல்லாம் தோன்றி விடுகிறது. அந்தப் புள்ளியே பிந்து. அதுவே சக்தி. எட்டுத் திசைகளும், பதினாறு கோணங்களும் கிடைக்கின்றன.

'எட்டுத் திக்கிலும் சென்று வெற்றியடைந்தான்' என்பார்கள். 'அஷ்டதிக் கஜங்கள்' எனப்படும் யானைகள் எட்டு திசைகளையும் தாங்குவதாக மரபு. 'அஷ்ட மூர்த்தி'களாக சிவபிரானுக்கு வடிவங்கள் உண்டு. ஏன், 'அஷ்டாக்ஷரம்' நம் ஸ்ரீக்குப் பிடித்த மணாளனின் மந்திரம் அல்லவா? 'ஓம் நமோ நாராயணா' என உச்சரித்தாலே அஷ்ட ஐஸ்வர்யங்களும் கிடைத்து விடுமல்லவா?

இப்பேர்ப்பட்ட எட்டு என்ற வடிவங்களின் சிறப்பு காரணமாக நம்முடைய ஸ்ரீ அஷ்டலக்ஷ்மியாக உருவெடுக்கிறாள். லக்ஷ்மி என்றாலே செல்வத்தின் அதிதேவதை என்ற எண்ணத்தைப் போக்க அஷ்டலக்ஷ்மியாகிறாள். உலகின் அனைத்துப் பொருள்களின் வடிவமாக, புஷ்டியான சிறப்பியல்புகளின் வடிவமாக, எங்கெங்கு காணினும் 'ஸ்ரீ'யே நிறைந்து நிற்கிறாள் என்ற



உண்மையின் வடிவமாகவும் தன்னை நிரூபித்துக் கொள்ள 'ஸ்ரீ' அஷ்டலக்ஷ்மியாகிறாள். இதுவே 'செல்வ மகள்' மட்டுமல்ல, அனைத்துமே அவள்தான் என்று நிரூபிக்கிறது.

1. **கஜலக்ஷ்மி** - இருபுறமும் யானைகள் பொற்கலசம் ஏந்தி அபிஷேகம் செய்ய கருணைமிகு கண்களுடன் அருள் செய்கின்றாள். இவளை வழிபட்டால் மிகவுயர்ந்த பதவிகளும், உயர்வும் கிடைக்கும். இன்றைய நிலையில் வேலைக்குச் செல்பவர்களுக்கும், தொழில்துறையினர்க்கும் இவள் உகந்த தெய்வம்.

ஆக்கம் & தொகுப்பு:

மஞ்சுளா ரமேஷ்

நாமாவளியால் துதிப்போம்!

தொடருகிறது...

- கி. ஜகந்நாதன், சென்னை - 28.

41. ஓம் வாச : ஆஹூத்யை நம : வாக்குகளுக்கு பொருளாய் இருப்பவள்.

லௌகீகமாயும், வைதிகமாயும், புறச்சமய நூல்களில் உள்ளவையாயுள்ள, முழக்கமற்றவையும், முழங்குகின்றவையுமான வார்த்தைகள் அனைத்தும் உச்சரிக்கப்படுவது என்னைக் குறித்தே ஆகும். அந்த வார்த்தைகளைச் சொல்லும் போது எல்லா ஜனங்களும் எல்லா பொருளாயும் இருக்கும் என்னையே குறிக்கின்றனர். அதனாலே மறை உணர்ந்த மெய் ஞானிகளால் ''ஆஹூதிர் வசஸாம்'', (வாக்குகளுக்குப் பொருளானவள்) என்று த்யானிக்கப் படுகிறேன். எட்டு அக்ஷரம் கொண்ட இம் மந்திரம் எல்லா சொற்பொருள் களையும் அடைவிக்கும்.

42. ஓம் ஸத்யாய நம : நிலையானவள்.

எப்போதும் அழியாததாகையாலே 'ஸத்' எனப்படும் ஜீவ தத்வமும், எப்போதும் ஒரு நிலையிலிருந்து மற்றொரு நிலைக்கு மாறுபாட்டை அடைவ தாகையாலே 'த்யத்' எனப்படும் அசித் தத்வமும் (அறிவற்ற வஸ்து) ஆக இரண்டு விதமாய் இருக்கிறது உலகம். நான் இது எல்லாமும் ஆகிறேன். ஆகையாலே என்னை ரிஷிகள் ''ஸத்யம்' என்று அழைத்தனர். ஆறு அக்ஷரம் கொண்ட ''ஓம் ஸத்யாய நம:'' என்னும் இம் மந்திரம் எல்லாவிதமான ஸத்ய பலன்களையும் அளிக்கும்.

4[illegible]ம் பசூனாம் ரூபாய நம : அறிவானவள்.

நித்யர், முக்தர், பத்தர் என்னும் மூன்று வகைப்பட்ட ஜீவர்களும் காண்கையே ஸ்வரூபமாக உடையவர்களாகையாலே பசுக்கள் எனப்படுகின்றனர். தோஷமற்ற அவர்களுடைய ஸ்வரூபமான யாதொரு அறிவுண்டோ அந்த அறிவாகவே

2. ஆதிலட்சுமி - தாமரையில் வீற்றிருக்கும் இவளுடைய சிறப்பியல்பாக இருபுறமும் தீபங்களைக் கூறியிருக்கிறார்கள். மகுடம் சூடிய அழகே உருவான இவளே ஆதிசக்தி என்பதால் அனைத்து வளங்களையும் பெற இவளைத் தொழலாம்.

3. சந்தானலட்சுமி - ஸ்ரீயின் அனைத்துச் சிறப்பியல்புகளுடன் இவள் கையிலே குழந்தையை ஏந்தி இருக்கிறாள்.

இப்படியோர் கருணையை, தாய்மையை நாம் வேறு எங்கு பார்க்க முடியும்? இவளே புருஷாகாரத்துடன் ('புருஷகாரம்', 'புருஷா காரம்' - வாசகர்கள் சுவையாக வாதம் செய்து கொண்டிருந்தார்கள்!) நமக்காக தன் மணாளனிடம் தாய்மையின் கனிவோடு அருள் செய்யச் சொல்கிறாள் என்பது ஒரு புறம். தானே கையில் ஒரு குழந்தையை ஏந்தி 'சந்தானலக்ஷ்மி'யாகவே அல்லவா அருள் புரிகிறாள்.

நான் நேபாளத்தில் 'ஹரதேவி' எனும் ஒரு

ஆகிறேன். ஜ்ஞானாநந்தமயியான நான் ''சித் சக்தி'' என்னும் பெயரை உடைய எல்லாச் சேதநரும் என் சக்தியின் ஒரு துளியாய் இருப்பவர்கள். ஆகையால் ஞானிகள் என்னை ''பஸூனாம் ரூபா'' (பசுக்களின் ஸ்வரூபம்) என்று அழைக்கின்றனர். ஒன்பது அக்ஷரம் கொண்ட இம் மந்திரம் அழகிய ஞானமாகிற பலத்தை அளிக்கும்.

44. ஓம் அந்நஸ்ய யசஸே நம ' அந்நத்தின் புகழாக விளங்குபவள்.

'முக்குணமயம்' என்றும் 'ஷட்குணமயம்' என்றும் போகப் பொருள்கள் இரு விதம். பத்தர்களுக்கு (ஸம்ஸாரிகளுக்கு) சத்வம், ராஜசம், தாமசம் ஆகிய முக்குணங்கட்கு வசப்பட்டு ப்ராக்ருத போக்யமாகிறது. நித்ய, முக்தர்க்கு ''ஷட்குணமயம்'' (ஞானம், பலம், வீர்யம், ஐஸ்வர்யம், சக்தி, தேஜஸ்) அப்ராக்ருத போக்யமாகிறது. இரு வகை போக்யங்களுமுள்ள இனிமையாகிற சிறந்த புகழ் ஸர்வ பூதங்களாயும் இருக்கும் நானே என்று ஞானிகளால் சொல்லப்படுகின்றேன். ஆகையால் ஞானிகள் என்னை அந்நத்தின் புகழ் (''அந்நஸ்ய யச'') என்று அறிகிறார்கள். ஒன்பது க்ஷரம் கொண்ட இம் மந்திரம் போகமனைத்தையும் கொடுக்கும்.

45. ஓம் மாத்ரே நம : அனைவருக்கும் தாயாய் விளங்குபவள் (ஜகன் மாதா).

எல்லா உலகினரையும் கரை காணவொண்ணாத சம்ஸார ஸாகரத்தை தாண்டுவிக்கிறேன். தோஷக்கடலை தாண்டி இருக்கிறேன். திரு உள்ளத்தாலே பூதங்களில் மிதக்கிறேன். மேகமாகி எல்லா உலகையும் நீராலே மிதக்கச் செய்கிறேன். அனைவருக்கும் பிரிய, ஹிதங்களை சிந்திக்கிறேன். அதையே செய்யவும் செய்கிறேன். ஆகையால் எல்லா பூதங்களுக்கும் தாய் என்று யோகிகள் அறிகின்றனர். ஐந்து அக்ஷரம் கொண்ட இம் மந்திரம் எல்லா போகப் பெருக்கையும் அளிக்கும்.

46. ஓம் பத்ம மாலிந்யை நம : தாமரை மாலையை உடையவள

ப்ரகிருதியையும், புருஷனையும், பழமையான காலத்தையும் நான் என் ஸ்வரூபத்தாலே தரித்து நிற்கிறேன். அதனால் நான் பத்ம மாலிநி ஆகிறேன். எட்டு அக்ஷரம் கொண்ட ''ஓம் பத்ம மாலிந்யை நம :'' என்னும் இம் மந்திரம் எல்லா கருமங்களின் பலத்தையும் வழங்கும்.

(தொடரும்)

லக்ஷ்மியின் வடிவத்தை புத்தர்கோயிலில் கண்டேன். மெய்சிலிர்க்கும் தோற்றம். அன்னை நடுவிலே கருணைமயமாக அமர்ந்திருக்க அவளைச் சுற்றி நூற்றுக் கணக்கான குழந்தைகள்! கல்லிலே பொறிக்கப்பட்டு இருக்கிறது. மெய்சிலிர்க்கும் காட்சி.

இங்குள்ளவர்கள் குழந்தை வரம் வேண்டி ஏராளமாக பிரார்த்தனை செய்து கொள்கிறார்கள். சந்தானலக்ஷ்மியை வேண்டினால் அடுத்த சில மாதங்களில் கையில் தெய்வச் சிரிப்போடு குழந்தை தவழாதோ! நிச்சயம் கருணை செய்வாள் அந்த 'பொன்முக நல்லாள்!'

4. தனலட்சுமி - *சகல ஐஸ்வர்யங்களும் தாங்கிய இவளுக்குச் சிறப்பாகக் காணப்படுவது நிறைகுடமும், வெற்றிலையும். பூர்ண கலசம் கொண்ட இவள் வணங்குபவரின் அபிலாஷைகளைப் பூர்த்தி செய்கிறாள். வெற்றிலை மங்கலத்தின் அறிகுறி. வீட்டிற்கு வரும் பெண்களுக்கு வெற்றிலை தாம்பூலம்*

என் கணவர் ரிடையரானதும் வந்த பணத்தில் ஒரு பகுதியை சிட்ஃபண்டில் போட்டு விட்டார். பெண்களின் கல்யாணத்திற்காகப் போட்டவை. ஒழுங்காக வந்து கொண்டிருந்த வட்டி திடீரென்று நின்று விட்டது. வீடு சொந்த வீடு என்பதால் மாடி வாடகைப் பணமும் வந்து கொண்டிருந்தது. திடீரென்று வீடும் காலியாகி வாடகைப் பணமும் நின்று விட்டது. சீட்டில் போட்ட பணமும் மறு மாதமே அம்பேல்.

எங்களைப் போன்று எத்தனையோ பேர் குருவி சேர்ப்பது போல் சேர்த்து, 'கொட்டிக் கொடுத்தேன் கோபாலன் கையிலே' என்பது போல் பணத்தை இழந்து விட்டார்கள். ஒரு வருடத்திற்குள் என் கணவரும் இறந்து விட்டார். ஒரு பெண் வேலைக்குச் சென்று வந்ததால் ஒரு துளி சமாளிக்க முடிந்தது. இன்னொரு பெண்ணிற்கு வேலை கிடைக்க வில்லை. நிறையப் படித்திருந்தும் வேலை கிடைக்கவில்லை. வீடும் சுமார் இரண்டு வருடங்கள் பூட்டிக் கிடந்தது.

இத்தனை கஷ்டங்களிலும் அடி மேல் அடி வாங்கியும் நான் அம்பாளை விடவில்லை. தினமும் ஸ்லோகங்களைச் சொல்லிக் கொண்டிருப்பேன். பெருமாள் உபாசகர் தேவி பூஜை செய்யச் சொன்னார். கல்யாண கோலமிட்டு செம்மண் பூசி (காவியிட்டு) கோலத்தின் நடுவில் குத்து விளக்கில் திரி போட்டு ஐந்து முகமும் ஏற்றிக் கையில் அட்சதை, பூ எடுத்துக் கொண்டு விளக்கை சுற்றி வலம் வந்து விளக்கின் பாதத்தில் போடச் சொன்னார். அட்சதை வெல்லம் வைத்து நிவேதனம் செய்து பசு மாட்டிற்கு மறுநாள் மாலை கொடுக்கச் சொன்னார்.

''ஆனால், இது செய்வது கடினம். நீங்கள் சற்றுச் சிரமப்படுவீர்கள்'' என்று சொன்னார். உண்மையிலேயே அன்றுதான் நான் அதிகம் கஷ்டப்பட்டேன். பூஜை செய்த தினம் ஹாலில் நான்கு பக்கம் விளக்கு இருந்தும் ஒரு விளக்கு மட்டுமே இருந்தது. அதுவும் மங்கிய ஒளியில். குத்துவிளக்கில் ஒரு திரி கூடச் சரியாக எற்ற முடியவில்லை. பகபகவென்று சப்தத்துடன் எரிந்து அணைந்து விடும். ஒருவழியாக ஐந்து முகங்களையும் ஏற்றி சௌந்தர்யலஹரி சொல்ல ஆரம்பித்தேன். ஆனால், இடையில் சொல்ல முடியாமல் தடங்கல். பிறகு மஹாலக்ஷ்மி அஷ்டகம் சொல்லி முடிக்கும் தருவாயில் மீண்டும் தடங்கல். கண்கள் இருட்டிக் கொண்டு வர தலைசுற்றல் வேறு. பகல் முழுவதும் பட்டினி.

தருவதில் இருந்து, எல்லா சபைகளிலும் நிகழ்வுக்கு சாட்சியாக அமைகிறது வெற்றிலை.

சௌபாக்கியத்தின் சின்னங்களாக வெற்றிலையையும், பூர்ணகலசத்தையும் தாங்கிநிற்கும் தனலட்சுமியைத் தொழுபவர்கள் குபேர சம்பத்தை அடைகிறார்கள்.

5. தான்யலட்சுமி - தான்யலட்சுமியின் கையிலே கரும்பு சிறப்பம்சம். காய், கனி வகைகளைத் தரும் சாகம்பரியை முன்னமேயே கண்டோம். விவசாயிகள் சேற்றிலே



விட மாட்டேன் அம்பாளை!

மாலை ஆறு மணிக்கு முன்பாக பூஜை ஆரம்பிக்க ஒரே டென்ஷன் வேறு.

பூஜை முடித்து அம்மா என்ற போது ஏதோ இருள் விலகுவது போல் தோன்றியது. மனம் லேசாகியது. பூஜை சாமான்களை எடுத்துக் கொண்டு கீழ் வீட்டிற்கு வந்ததும் இனி அம்பாள் கடுமையைக் குறைப்பாள் என்ற நம்பிக்கை. ஆனால் அத்தனை சுலபத்தில் தீர்ந்து விடுமா என்ன? மறு நாள் வழக்கமாக வரும் மாடும் வர வில்லை. கோகுலம் என்று சொல்வது போல் இருக்கும் தெரு வில் என் துரதிர்ஷ்டம் ஒரு மாடு கூட வரவில்லை. பிறகு இரண்டு நாட்கள் கழித்து ஒரு மாட்டைப் பார்த்து அரிசி, வெல்லம் கொடுத்து விட்டு வீட்டிற்கு வந்தேன். என்ன ஆச்சர்யம்! என் பெரியம்மாவிடம் இருந்து ஃபோன். அதில் எனக்கு அறுசுவை நேரத்தில் பரிசு கிடைத்திருப்பதாகத் தகவல் கிடைத்தது. மகிழ்ச்சியில் தலைகால் புரியவில்லை. பிறகு மாடிக்கு வாடகைக்கு ஆள் வந்து விட்டார்கள். இரண்டாவது பெண்ணிற்கும் வேலை கிடைத்து விட்டது. எத்தனையோ தேங்கிப் போன விஷயங்கள் நடக்க ஆரம்பித்து விட்டன.

தினமும் காலை, மாலை விளக்கேற்றி சௌந்தர்யலஹரி, கனகதாரா, மஹாலக்ஷ்மி அஷ்டகம் சொல்லி வருகிறேன். எத்தனை துன்பங்கள் வந்தாலும் உன்னை விட மாட்டேன் என்று விடாப்பிடியாக ஸ்ரீயை நினைத்துக் கொள்கிறேன். கஷ்டங்களின் ஒரு துளிதான் இங்கே கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. எல்லாம் அம்பாள் செயல்.

- ராஜி குருசுவாமி, சென்னை - 88.

இறங்கி கதிர்களை விளைவித்தால் நாம் இங்கே சாஃப்ட்வேர் முதல் ஏவுகணை வரை கொடிகட்டிப் பறக்க முடியும்.

தான்யம் ஒரு நாட்டின் பசுமையின் அடையாளம். தசரத மகாராஜா ஏர்பிடித்து உழுதபோது அங்கே மகாலட்சுமியே சீதா தேவியாக தோன்றினாள். ஏரின் முனை 'ஸ்ரீ'யாகவே விவசாயிகளால் போற்றப்படு கிறது. வளத்திற்கும், செழுமைக்கும் தான்ய லட்சுமியை வணங்கினால் அவள் அள்ளித்

திருவின் நலம்தரும் தலங்களும் தீர்த்தங்களும்!

திருநின்றயூர் :

மயிலாடுதுறைக்கும் வைத்தீஸ்வரன் கோவிலுக்கும் இடையில் அமைந்த தலமிது. இத் தலம் இலக்குமிதேவி சிவபெருமானைப் பூஜித்த தலம். எனவே இங்குள்ள சிவ பெருமான் லக்ஷ்மிபுரீஸ்வரர் என்றும் மகா லெட்சுமீசர் என்றும் வழங்கப் பெறுகிறார்! இங்குள்ள தீர்த்தம் இலட்சுமி தீர்த்தம் எனப் படும்! வெள்ளிக்கிழமைகளில் இதில் நீராடி ஆலயத்தில் உள்ள மகாலெட்சுமிக்கு நெய்தீபம் ஏற்றி வழிபாடு செய்து லோகநாயகி உட னுறை மகாலெட்சுமீசரை வழிபட்டால் நம் இல் லம் வளம்பெறும்! வறுமை அகலும்! நோய் களும் பாவமும் அகலும்!

திருச்செம்பொன்பள்ளி :

மக்கள் இத் தலத்தைச் செம்பனார் கோயில் என வழங்குகின்றனர்! இத்தலம் மயிலாடு துறையிலிருந்து பொறையாறு செல்லும் பேருந்துப் பாதையில் உள்ளது! இங்குள்ள இறைவன் மருவார் குழலி உடனுறை சுவர்ண லட்சுமீசர் எனப்படுபவர்! இத்தலத்திற்கு இலக்குமிபுரி என்னும் பெயருமுண்டு! இத்தலத் தில் கஜலட்சுமி சன்னதி உள்ளது! இவ்வன் னையை வழிபட்டு இறைவரைப் பூஜித்தால் நவநிதியும் பெறலாம்!

திருவலம்புரம் (மேலப்பெரும்பள்ளம்)

சீர்காழி - காவிரிப்பூம்பட்டினம் பேருந்தில் மேலையூர் சென்று அங்கிருந்து இத்தலத்தை அடையலாம்! இங்கு திருமால் வழிபட்டு வலம்புரிச் சங்கினைப் பெற்றார். இலக்குமி யும் இங்கு ஒரு தீர்த்தம் அமைத்துப் புனித நீராடி சிவபெருமானைப் பூஜித்தாள். இங்குள்ள லட்சுமி தீர்த்தத்தில் நீராடி வழிபட்டால் ஸ்ரீயின் முழுநலம் பெற லாம்! சங்கநிதி தோன்றிய இடமல் லவா! வடுவகிர்க்கண்ணி உடனுறை வலம்புரிநாதரை வணங்கிடுவீர்!

திருமருகல் :

திருவாரூர் - மயிலாடுதுறை சாலையில் உள்ள இந்தத் தலத்தில்தான் வரலெட்சுமி விரதம் உருவானது என்பது செவிவழிச் செய்தி! இத் தலத்தில் உள்ள தீர்த்தம் இலக்குமி தீர்த்தம் ஆகும். நீராழி மண்டபத்துடன்கூடிய இத் திருக்குளத்தில் நீராடி வழிபட்டால் வர லெட்சுமியின் திருவருள் கிடைக்கும்! இங் குள்ள வன்னிமரத்தடியில் திருஞானசம்பந்தர் விடந்தீர்ந்து எழுப்பிய செட்டி மகனுக்கும் செட்டிப் பெண்ணுக்கும் திருமணம் நடத்தி வைத்தார்.

திருப்புத்தூர் :

சிவபெருமான் ஆடும் கௌரி தாண்டவத் தைக் காண இலக்குமி இங்கு தவமிருந்து அத் தாண்டவம் கண்டு மகிழ்ந்தாள். அத் தேவி வேண்டியவாறே இக் கோயில் தொடர்புடைய அனைத்தும் லட்சுமி சம்பந்தம் உடையதாகவே விளங்குகின்றன!

ஸ்ரீ - இலட்சுமி ஆகவே கோயில் ஸ்ரீதளி இறைவன். ஸ்ரீதளி நாதர்; தீர்த்தம். ஸ்ரீதளி தீர்த்தம். உள்பிரகாரத்தில் மகாலெட்சுமி சன்னதி விசேஷமானது. இங்கு வழிபட்டால் அனைத்து நலமும் பெறலாம்!

இராமேஸ்வரம் :

இத்தலத்தில் ஸ்ரீ இராமநாதர் ஆலய வாச லில் அமைந்துள்ளது மகாலெட்சுமி தீர்த்தம்! அருகில் மகாலெட்சுமி சன்னதி உள்ளது! வெள்ளிக்கிழமை தோறும் மாலையில் வெள்ளிக் கவச அலங்காரத்துடன் சிறப்பு ஆராதனை. காணக் கண் ஆயிரம் வேண் டும்! வறுமை அகல இத் தீர்த்தத்தில் நீராடி அன்னையை ஸ்ரீயை வழிபடு தல் வேண்டும்!

- மீ. சீனிவாசன்.

தருவாள் பசுங்கதிர்களாக!

6. விஜயலட்சுமி - நவராத்திரியின் இறுதி நாளில் விஜயதசமியைக் கொண்டாடு கிறோம். நவசக்திகளின் வெற்றியினைக் குறிக் கவே இவ்விழா. மூன்று தேவியருள் நடுநாயக மாக நின்று மஹிஷனை அழித்தவள் மகா லட்சுமியே என்பர். இவளே ஆதிசக்தி. எல்லா வெற்றிகளுக்கும் காரணமானவள்.

இன்றைய நிலையில் தடங் கல் இல்லாமல் எக்காரியம் நடக்கவும், வெற்றி பெறவும் விஜயலட்சுமி யைச் சரணடைவோம்.

7. வீரலட்சுமி - சகல ஆயுதங்களையும் கபாலத்தையும் ஏந்தியவள் இவள். கபாலம் எனில் மனிதத்துவத்தை வெற்றி பெறுவது. ஏதோ யுத்தம் நடத்தி மனிதனுக்கு மனிதன்

போர் செய்து வெற்றி பெறுவது மட்டுமே வெற்றியல்லவே! ஒவ்வொருவரும் தமக்குள்ளே அகமுகமாகச் சென்று தன்னையுணர்ந்து வெற்றி பெற்றாலே போதுமே! அப்பேர்ப்பட்டவனுக்கு இந்த உலகத்தில் வெற்றி கொள்ள வேறு எதுவுமே இல்லையே! வீரலட்சுமி அப்பேர்ப்பட்ட வைராக்கியத்தைத் தொழுபவர்க்குத் தருகிறாள்.

8. மகாலட்சுமி - கஜலட்சுமியிலே பொற்கலசத்தை ஏந்தி அமுதத்தை அபிஷேகம் செய்யும் யானைகள் இங்கே மகாலட்சுமியை வணங்குகின்றன. நான்கு கைகள் நான்கு வாழ்வு நிலைகளான அறம், பொருள், இன்பம், மோக்ஷம் இவற்றைக் குறிக்கின்றன.

கஜேந்திரன் தொழும் லட்சுமிக்கு நிறைய தத்துவார்த்த விளக்கங்கள் கூறலாம். ஆனால் அத்தனையையும் உணர்ந்து, வெற்றி கண்டு, வாழ்வில் பரிமளிக்க மகாலட்சுமி அருள் செய்கிறாள் என்பதோடு மேலே போகலாம்.

தேவர்கள் ஸ்ரீயை பிரார்த்தனை செய்த ஸ்லோகம்!

என் தாத்தா காலத்தில் வந்த வைதிக தர்ம வர்த்தனி என்ற புத்தகத்தில் "ஸ்ரீ திரிபுரா ரஹஸ்யம்" என்ற கதையில் கிளை கதையாக ஒரு ஸ்லோகம் வருகிறது. அதை நான் படித்து வருகிறேன். அனைவருக்கும் எழுதி எல்லோரும் சொல்லி அந்த 'ஸ்ரீ'யின் அருள் பெற வேண்டி எழுதுமாறு கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

தேவர்கள் மஹாலக்ஷ்மியைப் பிரார்த்தனை செய்த ஸ்லோகம் இந்த ஸ்லோகத்தை சுக்கிர வாரத்தில் சொல்லி பூஜை செய்பவருக்கு ஒப்பற்ற செல்வம் உண்டாகும் என்று தேவர்களிடம் அருள்புரிந்து மறைந்தாள் மஹாலக்ஷ்மி.

1. நமோ லக்ஷ்ம்யை மஹாதேவ்யை பத்மாயை ஸததம் நம |
நமோ விஷ்ணு விலாஸின்யை பத்மத்ஸாயை நமோ நம |
2. த்வம் ஸாக்ஷாத் ஹரிவக்ஷஸ்தா ஸீர ஜ்யேஷ்டா வரோத்பவா
பத்மாக்ஷீ பத்ம ஸம்ஸாதாநா பத்மஹஸ்தா பராமயீ ||
3. பரமானந்ததா அபாங்கி ஹ்ருத ஸம்ஸ்ருத துர்கதி : |
அருணா நந்தினீ லக்ஷ்மீ : மஹாலக்ஷ்மீ : திரிஸக்திகா ||
4. ஸாம்ராஜ்யா ஸர்வ ஸுகதா நிதிநாதா நிதிப்ரதா |
நிதீஸ பூஜ்யா நிகமஸ்துதா நித்திய மகோந்நதி : ||
5. ஸம்பத்தி ஸம்மதா ஸர்வ ஸுபகா ஸம்ஸ்து தேஸ்வரி
ரமா ரக்ஷக்ஷாகரீ ரம்யா ரமணீ மண்டலோத்தமா ||

இதை வெள்ளியன்று பாராயணம் செய்து வந்தால் லக்ஷ்மி கடாக்ஷம் உண்டாகும்.

(பல வருடமாக இந்தப் புத்தகம் எங்கள் வீட்டிலுள்ளது. 'ஸ்ரீ' தொடரை படிக்க ஆரம்பித்த பிறகுதான் இந்த ஸ்லோகம் என் கண்ணில் பட்டது. இது ஸ்ரீயின் கருணைதானே!)

– எஸ். ஜானகி, ஸ்ரீரங்கம்.

எட்டு திசைகள் பதினாறு கோணங்களாக விரிவது போல அஷ்டலக்ஷ்மிகள் ஷோடசலக்ஷ்மிகளாகவும் அருள்புரிகிறார்கள். ஒவ்வொரு குணவியல்பும் இரண்டிரண்டாக பரிமளிக்கின்றன.

1. வித்யாலக்ஷ்மி - யசோலக்ஷ்மி
2. தனலக்ஷ்மி - கஜலக்ஷ்மி
3. சந்தானலக்ஷ்மி - தான்யலக்ஷ்மி
4. தைர்யலக்ஷ்மி - சித்தலக்ஷ்மி
5. சாம்ராஜ்யலக்ஷ்மி - மோக்ஷலக்ஷ்மி
6. சௌந்தர்யலக்ஷ்மி - வீர்யலக்ஷ்மி
7. ஸ்ரீலக்ஷ்மி - ஜயலட்சுமி
8. பிரசன்ன லக்ஷ்மி - சௌபாக்யலக்ஷ்மி

'தொகை தரும் பதினாறுபேறும் தந்தருளி சுகானந்த வாழ்வளிக்கும் சுகிர்த் குணசாலி, அனுகூலி, இரிசூலி, மங்கள விசாலி' என அபிராமி பட்டரால் போற்றப் பட்ட அன்னையாம் தேவி சக்தி பதினாறு வடிவங்களாக போற்றப்படுகிறாள். இவளின் இந்தக் கல்யாணக் கோலங்களை ஸ்ரீரங்கத்தின் அம்மா மண்டபத்தில் இன்றும் காணலாம்.

ஸ்ரீயின் மகத்துவம்

விஷ்ணு சித்தர், ஸ்ரீமஹாவிஷ்ணுவிற்குப் பல்லாண்டு பாடிய போது,
"பல்லாண்டு பல்லாண்டு பல்லாயிரத்தாண்டு" என்று ஆரம்பித்து,

"அடியோ மோடும் நின்னோடும்
பிரிவின்றி ஆயிரம் பல்லாண்டு
வடிவாய் நின் வல மார்பினில்
வாழ்கின்ற மங்கையும் பல்லாண்டு..."

என்று ஸ்ரீ மஹா விஷ்ணுவின், திருமார்பினில் நிலைத்து வாழ்கின்ற, ஸ்ரீ மஹாலக்ஷ்மியையும் சேர்த்தே பாடிப் புகழ்கின்றார்.

இந்தப் பல்லாண்டு பாடப் பாட நம் மனதில் எழும் ஆனந்தம் எத்தனை தெரியுமா?

- கே. ராஜலக்ஷ்மி, நங்கநல்லூர்.

உலகிலே தமக்குக் கொடுக்கப்பட்ட கர்மாவை நிஷ்களங்கமாக எவன் செய்கிறானோ, அப்படி செய்து கொண்டே எவன் மனமெல்லாம் எப்போதும் இறைவனின் திருவடியை நினைந்து கொண்டே இருக்கிறானோ அவனை நாடி தானே 'மோக்ஷ சாம்ராஜ்ய லக்ஷ்மி' வருவாள் என்பது ரிஷிகளின் வாக்கு!

சரி, இப்பேர்ப்பட்ட உன்னதமான



சக்தியை, எட்டாகவும் பதினாறாகவும் இன்னும் அதற்கும் மேலே மோக்ஷ சாம்ராஜ்ய லக்ஷ்மியாகவும் அருள்புரியும் அன்னையை எப்போதும் பிரார்த்திப்போமே! 'ஆனந்தமாய், என் அறிவாய், நிறைந்த அமுதமாய்' விளங்குகின்ற அன்னை ஸ்ரீ மஹாலக்ஷ்மியைக் கொண்டாட இதுவே தருணமல்லவா?

ஸித்த லக்ஷ்மீர்,
மோக்ஷ லக்ஷ்மீர்
ஜயலக்ஷ்மி
சரஸ்வதி
ஸ்ரீலக்ஷ்மீர், வரலக்ஷ்மி

என் ஸ்ரீசூக்தம் போற்றுகிறது. இந்த வரலக்ஷ்மி நோன்பு காலத்தில் அவளின் வல்லமையை உணருவோம். 'யாதுமாகி நின்றாய்' என்றபடி அனைத்துமாகி நிற்கும் அன்னை ஸ்ரீ மஹாலக்ஷ்மியை இந்த புண்ய காலத்தில் பிரார்த்தித்து மண்ணில் நல்ல வண்ணம் வாழ்வோம்!

(தொடரும்)

திருப்பதி சென்று வெங்கடேசனை சேவித்து வர செல்பவர்கள் முதலில் திருச்சானூர் சென்று அலர்மேல் மங்கை தாயாரை சேவித்த பிறகே மலை ஏறிச் சென்று திருவேங்கடமுடையானை தரிசனம் செய்வார்கள்... விஷயம் தெரியாதவர்கள் நேரே மலை ஏறி விடுவதுண்டு.

- லட்சுமி சந்தானம்,
சென்னை - 59.

இந்த மாதம் எப்படி?

ஆகஸ்ட் 2004

ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா



மேஷ ராசி :

அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1- ஆம் பாதம்.

இராசிநாதன் செவ்வாய் மாத ஆரம்பத்தில் சதுர்த்த கேந்திரத்தில் நீசம் பெற்றுள்ளதாலும், ஆறுக்குடைய புதன் வக்ரம் பெற்று சேர்ந்து சஞ்சரிப்பதாலும் இம்மாதம் உங்களுக்கு எதிலும் நிதானம் தேவை. உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு குறிப்பிடத்தக்க மாற்றம் எதுவுமில்லை. மாத இறுதியில் உங்கள் பணிகளில் மிகுந்த எச்சரிக்கை தேவை. தொழிற்பிரிவினர் தொழிலில் மிகுந்த அக்கறை செலுத்துவது அவசியம்.

குடும்ப நிலையில் பெண்களுக்குக் கூடுதலான பொறுப்புகள் ஏற்படும். ஆடம்பரச் செலவுகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது. சகோதர வழியில் திருப்திகரமான போக்கு தென்படாது. பணம் கொடுக்கல் வாங்கலில் எச்சரிக்கை தேவை. அரசியல் தொடர்புடையவர்களால் சிலர் ஆதாயங்களைப் பெறுவீர்கள். நண்பர்கள் உதவ முன்வருவர். குடியிருக்கும் வீட்டை மாற்றும் நிலை சிலருக்கு ஏற்படும்.

நீங்கள் தினமும் விநாயகர் அகவலைப் பாராயணம் செய்து வருவதுடன் சங்கடஹர சதுர்த்தி நாளில் விநாயகருக்கு அபிஷேகப் பொருள்களை வாங்கித் தந்து தரிசனம் செய்யுங்கள். இன்னல்கள் தீரும். முன்னேற்றம் உண்டாகும்.



ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் சுக்கிர பகவான் வாக்கிய, ஜீவனாதிபதி சனி பகவானுடன் சேர்ந்து சஞ்சரிப்பதால் இம்மாதம் பெரும்பாலும் நன்மைகளை எதிர்பார்க்கலாம். உத்தியோகஸ்தர்கள் மாதப் பிற்பகுதியில் திருப்திகரமான மாற்றங்களை எதிர்பார்க்கலாம். தொழிற்பிரிவினர் முன்னேற்றத்தையும் வளர்ச்சியையும் காணலாம் என்றாலும் கூட்டாளிகளிடம் எச்சரிக்கை தேவை. வியாபாரத்தில் கணிசமான லாபம் கிடைக்க வாய்ப்புண்டு.

குடும்ப நிலையில் பெண்களுக்கு ஆடை, ஆபரணச் சேர்க்கை மகிழ்ச்சி தரும். குடும்ப நிர்வாகத்தை நல்ல முறையில் நடத்தி நற்பெயர் பெறுவீர்கள். பிற மொழி பேசுவோர், புதிதாக அறிமுகம் ஆகிறவர்கள் போன்றவர்களிடம் அதிக

	ராகு		சுக் சனி
	2.8.2004- சிம்ம - செவ்வாய் 16.8.2004 - சிம்ம - சூரியன் 19.8.2004 - கன்னி - குரு 31.8.2004 - சிம்ம - புதன்		சூரி (செவ்வாய்)
			புதன்
		கேது	குரு

கிரக மாற்றம்

நெருக்கம் வேண்டாம். புத்திர வழியில் செலவுகள் அதிகமாகக்கூடிய நிலை உண்டு. மருத்துவச் செலவு ஏற்பட இடமுண்டு. வழக்குகளில் தீர்ப்பு தள்ளிப் போவதே நல்லது. வண்டி, வாகன வசதி சிலருக்கு அமையக்கூடும். வீடு கட்டத் தொடங்கி இடையில் நிறுத்தி விட்டவர்கள் இப்போது மீண்டும் தொடங்கலாம்.

நீங்கள் தினமும் காலையில் சூரியபக வானை வணங்கி வருவதும் ஆதித்ய ஹ்ருத யம் ஸ்தோத்திரம் படித்து வருவதும் உங் களுக்கு சகல நன்மைகளையும் உண்டாகும்.



மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர் பூசம் 1,2,3 ஆம் பாதங்கள்.

இம்மாதம் இராசிநாதன் புதனுடன் நீச்சம் பெற்ற செவ்வாயுடன் சேர்ந்திருப்ப தால் சுமாரான பலன்களே நடைபெற்று வரும். எதிலும் கவனத்துடன் செயல்படுவது அவசியம். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு அலு வலகம் தொடர்பான விஷயங்களில் ஓரளவு திருப்திகரமான போக்கே தென்படும். தொழிற்பிரிவினர் வரவு செலவு கணக்கு களை ஒழுங்காக வைத்திராவிட்டால், கூட் டாளிகளிடம் மனக்கசப்பு கொள்ள நேரும். வியாபாரிகள் போட்டியாளர்களைச் சமா ளித்து வெற்றி காண்பீர்கள். வியாபாரத்தில் குறைவிராது.

குடும்ப நிலையில் பெண்களுக்கு ஆடை, ஆபரணச் சேர்க்கை மகிழ்ச்சி தரும். உறவி னர் வருகையும் கூடுதல் மகிழ்ச்சியைத் தரக் கூடும். உங்களால் மற்றவர்கள் பலனடை வார்களே தவிர, உங்களுக்குப் பலன் இராது. இரு குடும்பங்களை உடையவர்கள் மிகவும் எச்சரிக்கையாய் நடந்து கொள்வதன் மூலம் சங்கடங்களைத் தவிர்க்கலாம். நினைவாற்றல் குறைவின் காரணமாக முக்கியமான சில வேலைகளைச் செய்யாமல் விட்டு விட்டு வருந்துவீர்கள். அரசு வழி முயற்சிகளில் ஆதாயம் ஏற்படக்கூடும். உடல்நலத்தில் அக்கறை செலுத்துவது அவசியம்.

நீங்கள் தினமும் உங்கள் கைகளால் காக்கைக்குச் சாதம் வைத்து வருவது நல்லது.

சமீபத்தில் பெங்களூர் செயின்ட் ஜான்ஸ் மருத்துவமனையின் டாக்டர் களும் ஒரு பாரம்பரிய வைத்திய நிறு வனத்தின் ஆயுர்வேத டாக்டர்களும் இணைந்து நடத்திய ஆராய்ச்சியில்,

40 மிலி லிட்டர் மோரில் கருஞ் சீரகம், நசுக்கிய இஞ்சி, சிறு துண்டு களாக அரியப்பட்ட கறிவேப்பிலை, சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிய வெங்காயம் ஒவ் வொன்றும் அரை டீஸ்பூன் இட்டு, கலக்கி, அத்துடன் ஒரு டீஸ்பூன் எலு மிச்சைச் சாறையும், ருசிக்கேற்ப உப்பை யும் சேர்த்து தயாரித்த எளிய (பாட்டி வைத்திய) பானம் இரத்தத்தில் சர்க்கரை யைக் குறைக்கவல்லது என்று நிரூபிக் கப்பட்டுள்ளது. 'எத்னோஃபார்மகலாஜி - 2003 மற்றும் ஃபார்மசி அண்ட் ஃபார்மகாலஜி-2004' என்ற மருத்துவ

சனிக்கிழமைகளில் சனீஸ்வர பகவானுக்கு எள் முடிச்சு தீபம் ஏற்றுங்கள். சகல நன்மை களும் உண்டாகும்.

கடக ராசி :



புனர்பூசம் 4 -ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

இம் மாதம் ஜென்மராசியில் செவ்வாய், புதன், சூரியன் சேர்ந்து சஞ்சரிப்பதால் எதிலும் கவனம் தேவை. என்றாலும் பிற கிரக அமைப்பால் நற்பலன்களும் உண் டாகும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு பணிப்பளு அதிகமாக இருக்குமாயினும் உயர் அதிகாரி களின் ஆதரவால் நன்மைகள் உண்டு. தொழில் வளர்ச்சி நிலையில் காணப்படும். வியாபாரத்தில் கணிசமான லாபம் கிடைக்க இடமுண்டாயினும் அதிக அளவில் பொருள்களை இருப்பு வைக்காதீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் குதூகலத்துக்குக் குறைவிராது. பெண்கள் பழைய நகைகளை மாற்றிப் புதிய நகைகளைச் செய்து அணிந்து மகிழ்வீர்கள். சிலர் மகப்பேறு பாக்யத்தைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். அக்கம் பக்கத்திலாரின் அனுசரணையான போக்கு மகிழ்ச்சியூட்டும்.



இதழ்கள் இதை உறுதி செய்வதுடன் நிர்ணய அளவுகளில் இஞ்சிச் சாறு கொழுப்புச் சத்தையும் குறைக்கும் ஆற்றல் கொண்டது என்று குறிப்பிட்டுள் ளன. சர்க்கரை நோயாளிகள் வழக்கமான வைத்தியத்தை நிறுத்தாமல் மதிய நேரத் தில் இந்த ஆரோக்கிய பானத்தை அருந்திப் பயன்பெறலாம்.

- அ. ஷண்முகசுந்தரம்.

சகோதர வழியில் நன்மை உண்டு. பூர்வீகச் சொத்து வகையில் சிலர் எதிர்பாராத தன வரவைப் பெறக்கூடும். குடும்பத்தில் யாருக் கேனும் மருத்துவச் செலவுகள் நேரலாம்.

நீங்கள் தினமும் சுப்ரமண்ய புஜங்கம் படித்து முருகப்பெருமானை சிவப்பு மலர்க ளால் வழிபட்டு வாருங்கள். உங்கள் சிரமங் கள் குறைந்து, செழிப்பு உண்டாகும்.



சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

இராசிநாதன் சூரிய பகவா னுடன் புதன் சேர்ந்து மாத ஆரம்பத்தில் விரயஸ்தானத்தில் சஞ்சரிப்பதால் எதிலும் கவனம் தேவை. என்றாலும் எல்லாப் பிரி வினருக்கும் மாதப் பிற்பகுதியில் நல்ல பலன் கள் நடைபெற இடமுண்டு. உத்தியோகஸ் தர்கள் உங்கள் பணிகளில் கவனக்குறை வாகவோ, அலட்சியமாகவோ இருந்து விடா தீர்கள். உயர் அதிகாரிகளின் வெறுப்புக்கு ஆளாக நேரும். தொழிற்பிரிவினர் உழைப் பிற்கேற்ற ஊதியத்தைப் பெறுவதில் தடை யிராது. வியாபாரத்தில் குறைந்தபட்ச லாபம் குறைவின்றிக் கிடைத்து வரும்.

குடும்ப நிர்வாகத்தில் பெண்களின் சாமர்த்தியம் நன்கு புலப்படும் நிலை உண்டு. நல்ல முறையில் சமாளித்து வருவீர்கள். குடும்பச் சொத்து விஷயங்களில் விவகாரங் கள் உண்டாயினும் உங்களை எந்த வகை யிலும் பாதிக்காது. கால்களில் அடிபடவோ, காயம் ஏற்படவோ வாய்ப்பு தென்படுவதால் இயந்திரங்களில் பணிபுரிபவர்கள் எச்சரிக் கையாய்ச் செயல்படுவது நல்லது. சிலர் குடி யிருக்கும் வீட்டை மாற்றி வேறு வீட்டுக்குக் குடியேறுவீர்கள். சிலருக்கு வாகனப் பழுது பார்ப்புச் செலவு உண்டு.

நீங்கள் செவ்வாய்க் கிழமைகளில் துர்கா தேவிக்கு நெய் தீபம் ஏற்றுவதும், தினமும் துர்க்காஷ்டகம் படித்து வருவதும் உங் களுக்கு சகல நன்மைகளையும் உண்டாக்கும்.

கன்னி ராசி :



உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

இம்மாதத்தில் இராசிநாதன் புதன் லாபஸ் தானத்தில் சஞ்சரிப்பது நன்மை என்றாலும் அஷ்டமாதிபதி செவ்வாயின் சேர்க்கை பெற் றிருப்பதால் உங்களுக்கு நன்மையும் தீமையும் கலந்த பலன்கள் நடைபெறும். பாக்யாதிபதி சுக்கிரன் ஜீவன ஸ்தானத்தில் உள்ளதால் இனிமையான திருப்பங்களை எதிர்பார்க்க லாம். உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரி களின் ஆதரவை முழுமையாய்ப் பெற்று மகிழ முடியும். தொழில், வியாபாரம் சிறப் பான முன்னேற்றமடையும்.

குடும்பத்தில் சுமுகமான போக்கே நிலவி வரும். உறவினர் வருகையால் நன்மைகள் உண்டு. காதல் விவகாரங்களில் வெற்றி கிட்டியது போல் தோன்றினாலும் கடைசி நேரத்தில் தடங்கல் ஏற்பட இடமுண்டு. பிரபலமானவர்களின் சந்திப்பால் அனு கூலம் உண்டாகும். மனைவியின் உடல்நலத் தில் அக்கறை செலுத்த நேரும். புத்திர வழி யில் சிறு மனக்கலக்கம் தோன்றி மறையும். செலவுகள் அதிகமாகும்.

நீங்கள் தினமும் குருபகவான் துதியை 21 முறை சொல்லி வருவதும், வியாழக்கிழமை களில் நவகிரக சந்நிதியிலுள்ள குரு பக வானை முல்லை மலர்களால் வணங்கி வரு வதும், உங்களுக்கு கவலைகளைப் போக்கி களிப்பைத் தரும்.



துலாம் ராசி :

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1,2,3 - ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் சுக்கிர பகவான் பாக்யஸ் தானத்தில் சஞ்சரிப்பதன் காரணமாக இம் மாதத்தில் உங்களுக்குப் பெரும்பாலும் நற்பலன்களே நடைபெற்று வரும். உத்தியோ கஸ்தர்களுக்கு அலுவலகம் தொடர்பான விஷயங்களில் திருப்திகரமான போக்கு தென்படும். தொழிற்பிரிவினர் உழைப்பிற் கேற்ற ஊதியத்தைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். படிப்படியான வளர்ச்சி நிலையை எட்டு வீர்கள். வியாபாரத்தில் கணிசமான லாபம் கிடைத்து வரும்.

குடும்ப நிலையில் பெண்களின் சாமர்த் தியமான நடவடிக்கைகளால் குடும்பத்தில் அமைதி நிலவி வரும். ஆடை, ஆபரணச் சேர்க்கை, விருந்துகளில் கலந்து மகிழ்தல் போன்றவை பெண்களின் மகிழ்ச்சியைக் கூடுதலாக்கும். சுபநிகழ்ச்சி நடைபெறவும் இடமுண்டு. புதிய முயற்சிகளில் ஈடுபட்டு வெற்றி காண்பீர்கள். சகோதர வழியில் தொல்லைகள் ஏற்படலாம். தெய்வீக சிந் தனைகள் மேலோங்கிக் காணப்படும். மகான் களின் தரிசனம், ஆசிகள் கிட்டும். பணப் புழக்கம் சரளமாகவே இருந்து வரக்கூடும். சுபச் செலவுகளும் உண்டு.

நீங்கள் தினமும் விநாயகப் பெருமானை வணங்கி வருவதன் மூலம் அதிக அளவில் நற்பலன்களைப் பெற்று மகிழலாம்.

விருச்சிக ராசி :



விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

இராசிநாதன் செவ்வாய் மாத ஆரம்பத்தில் நீசம் பெற்றுச் சஞ்சரிப்பதால் சில சங்கடங்கள் ஏற்படுமாயினும் மாதப் பிற் பகுதியில் எல்லாப் பிரிவினருக்கும் நன்மை கள் உண்டாக இடமுண்டு. உத்தியோகஸ் தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் நன்மதிப்பைப் பெறக்கூடிய வகையில் உங்கள் அன்றாட அலுவலகப் பணிகளில் மிகுந்த அக்கறை செலுத்துவது அவசியம். தொழிற்பிரி வினரின் இயந்திரங்கள் தொடர்பான தொழில் வெற்றிகரமாக நடைபெற்று வரும். வியாபாரத்தில் ஓரளவு ஏற்ற இறக்கமான நிலையே இருந்து வரும்.

குடும்ப நிலையில் கலகலப்பும் சலசலப் பும் நிறைந்து காணப்படுமாயினும் பெண்கள் அவற்றை நல்ல முறையில் சமாளிப்பீர்கள். அரசு வழியில் சில நெருக்கடிகள் உருவாக லாம். நண்பர்களின் ஒத்துழைப்பு குறையக் கூடும். மனைவியின் உடல்நலத்தில் அக்கறை செலுத்த நேரும். காதல் விவகாரங்களில் சிலர் வெற்றி பெற்று திருமணம் நடைபெற இடமுண்டு. பெண்களால் சிலருக்கு நன்மை யுண்டு.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் ஆஞ்சநேயப் பெருமானுக்கு வெண்ணெய் சாத்தி வழிபடு வதன் மூலம் சகல நன்மைகளையும் பெற்று மகிழலாம்.

குழம்பு, கூட்டு, காரக் குழம்பு, குருமா போன்ற எந்த வகை சமையலுக்கும், உப்பு, உறைப்பு போன்றவை அதிகமாகி விட்டால் அரை தம்ளர் பசும்பாலை ஊற்றி விட்டால் உறைப்பும் குறையும், சுவையும் கூடும். தேங்காய்க்குப் பதிலாக பாலை உபயோகிப்ப தால் கொலஸ்டிரால் இருக்காது.

- வசந்தா வில்வநாதன்.





தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

இராசிநாதன் குருபகவான் பாக்ய ஸ்தானத்தில் சஞ்சாரம் செய்வதும் ஐந்தாம் பார்வையில் பார்வை செய்வதும் உங்களுக்கு இம் மாதம் நற்பலன்களாயே தரக்கூடிய அமைப்பாகும். உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் நன்மதிப்பைப் பெறுவதன் மூலம் சில தனிப்பட்ட சலுகைகளைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். தொழிற்பிரிவினர் குறிப்பாக வாகனப் போக்குவரத்துத் தொழிலில் சிறப்பான முன்னேற்றத்தைக் காண்பீர்கள்.

குடும்ப நிலை திருப்திகரமாக இருந்து வரும். சகோதர வழியில் சங்கடங்கள் ஏற்பட்டு நிவர்த்தியாகும். உடல்நலத்தில் கவனம் செலுத்துவது அவசியம். உடலில் எங்கேயாவது அடிபடக்கூடிய நிலை தென்படுவதால் வாகனங்களை ஓட்டிச் செல்லும் போதும், இயந்திரங்களில் பணிபுரியும் போதும் கவனம் தேவை.

நீங்கள் செவ்வாய்க் கிழமைகளில் முருகப் பெருமானை வணங்கி வருவதுடன், தினமும் நவகிரக சந்நிதியில் உள்ள செவ்வாய் பகவானை வணங்கி வாருங்கள். உங்களுக்குப் பல வகையிலும் செழிப்பு உண்டாகும்.



மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

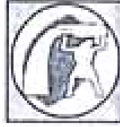
இராசிநாதன் சனி பகவானின் சஞ்சாரம் அனுகூலமாக இருந்தாலும் யோககாரகன் சுக்கிரன் ஆறாம் இடத்தில் சனி பகவானுடன் சேர்ந்து சஞ்சரிப்பதால், சுமாரான பலன்களையே நீங்கள் எதிர்பார்க்கலாம். உத்தியோகஸ்தர்கள், உயர் அதிகாரிகளின் கெடுபிடிகளைச் சந்திக்க நேரும். தொழிற்பிரிவினர், வியாபாரிகள் குறைந்தபட்ச ஆதாயத்தைப் பெறக்கூடும். கலைஞர்கள் சில புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற இடமுண்டு. கடுமையான முயற்சிகள் தேவை. மாணவமணிகள்

படிப்பில் சிறப்பான அக்கறை செலுத்தி வருவீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் பெண்கள், குறை சொல்ல முடியாத அளவில் நிர்வாகம் செய்து வருவீர்கள். வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் சில இனிய திருப்பங்களைக் காணக்கூடும். நீண்ட காலத்திற்குப் பிறகு பழைய நண்பர் ஒருவரைச் சந்திப்பீர்கள். குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சி நடைபெற உறவினர் வருகை பயன்படக்கூடும். எதிர்பாராத ஒரு பயணத்தை மேற்கொள்ள நேரும்.

நீங்கள் வியாழக்கிழமைகளில் கொண்டைக்கடலை நைவேத்தியம் செய்து தீபமேற்றி வழிபட்டு வாருங்கள். உங்கள் முயற்சிகள் அனைத்தும் வெற்றி பெறும்.

கும்ப ராசி :



அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி, 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

மாத ஆரம்பத்தில் ஆறாம் இடத்தில் செவ்வாய், புதன், சூரியன் ஆகியோர் சஞ்சரிப்பதால் பண விஷயத்தில் மிகுந்த எச்சரிக்கை தேவை. உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளிடம் பணிவாக நடந்து கொள்வதன் மூலமே சில சங்கடங்களைத் தவிர்க்கலாம். உங்கள் பணிகளிலும் அதிக கவனம் தேவை. தொழிற்பிரிவினர் உழைப்பிற்கேற்ற ஊதியம் இல்லையே என வருந்தாமல் பொறுமையாக தொழிலில் கவனம் செலுத்தி வருவது அவசியம். வியாபாரிகளுக்கு வாடிக்கையாளர்களின் ஆதரவு நல்ல முறையில் இருந்து வருமாயினும் அளவுக்கு மீறி கடன் நிலுவை நிற்க அனுமதிக்காதீர்கள்.

குடும்பத்தில் சுமுக நிலை நிலவி வருமாயினும் சகோதர வழியில் சங்கடங்களும் வீண் செலவுகளும் ஏற்படக்கூடும். சுபநிகழ்ச்சி தொடர்பான முயற்சிகளைத் தொடங்குவீர்கள். பூர்வீக சொத்துகளை விற்கும் முயற்சியில் சிலர் ஈடுபடக்கூடும். வழக்குகளில் தீர்ப்பு தாமதமாவதே நல்லது. யாரிடமும் அநாவசியமான பேச்சு வைத்துக் கொள்ளாமல் இருப்பது நல்லது. இல்லையெனில் உங்கள் பேச்சே உங்களுக்கு எதிரியாகி சங்கடங்களை ஏற்படுத்தக்கூடும். அரசு வழியில்

நன்மைகளை எதிர்பார்க்கலாம். பணப் புழக்கம் சரளமாக இல்லையாயினும் நெருக் கடி ஏற்பட வழியில்லை.

நீங்கள் தினமும் நவகிரக சந்நிதியில் உள்ள நவகிரகங்களை வலம் வந்து வணங்கி வருவதும் முடிந்த போது விநாயகப் பெருமா னுக்கு அருகம்புல் அர்ச்சனை செய்து வணங்குவதும் உங்கள் கவலைகளைப் போக்கி களிப்பைத் தரும்.



மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

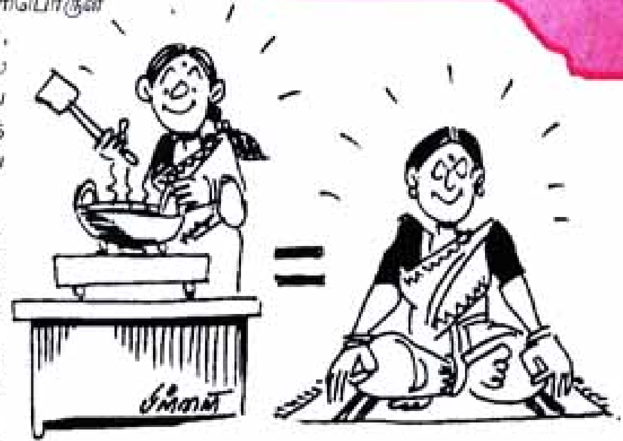
இராசிநாதன் குருபகவான் ஆகஸ்ட் 19 வரை ஆறாம் இடத்தில் சஞ்சரிப்பதும் நான் காம் இடத்தில் சுக்கிரன், சனி சஞ்சரிப்பதும் உங்களுக்கு சுமாரான பலன்களையே ஏற் படுத்தும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு வழக்க மான பணிகளில் எவ்வித மாற்றமும் இராதாயினும் பணிகளில் கவனக்குறை வின்றி அக்கறையுடன் செய்து வருவது அவசியம். தொழில், வியாபாரத்தில் ஏற்ற இறக்கமான நிலை இருந்து வருமாயினும் நஷ்டம் இராது. எந்தப் பொருளையும் அதிக அளவில் இருப்பு வைக்காதிருப்பது நல்லது.

குடும்ப நிலையில் பெண்களுக்கு பொறுப்புகள் கூடுதலாக இருந்து வரக்கூடு மாயினும் பக்குவமாகச் சமாளிப்பீர்கள். பணப்புழக்கம் முழுத் திருப்தி தர வாய்ப் பில்லை. நெருங்கிய உறவினர் வகை யில் மருத்துவச் செலவு உண்டாகும். உறவி னர் வகையில் ஓரளவு உதவிகளை எதிர்பார்க்க லாம். தொலைவிலிருந்து நல்ல தகவல் ஒன்று உங்களைத் தேடி வரக்கூடும். புத்திர வழியில் மகிழ்ச்சி தரும் நிகழ்ச்சி நடைபெறும். பய ணத்தால் பயனடையும் நிலை உண்டு. குடும் பத்தினரின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து அவர்களை மகிழ்விப்பீர்கள்.

நீங்கள் செவ்வாய்க் கிழமைகளில் ஆஞ்ச னேயப் பெருமானுக்கு வெற்றிலை மாலை அணிவித்து வணங்குவதும், தினமும் நவக் கிரக சந்நிதியில் இராகு, கேதுவை வணங்கி வருவதும் உங்களுக்குச் சகல சௌபாக்யங் களையும் உண்டாக்கும்.

சமைப்பதும் சாப்பிடுவதும் ஒரு வழிபாடே!

இயந்திரம் ஒழுங்காக வேலை செய்வதற்கு எரிபொருள் எப்படி அவசியமோ, அதே போன்று நம் உடல் நோயின்றி ஆரோக்கியமாகச் செயல்படுவதற்கு சத்தான உணவு அவசியமாகிறது.



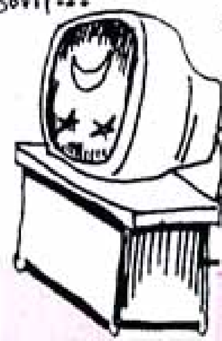
நம் முன்னோர்கள் நம் உடலை கோயிலைப் போன்று சுத்தமாக நோயின்றி வைத்திருக்க வலியுறுத்துகின்றனர். உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும் பொழுதுதான் எந்த ஒரு வேலையையும் நாம் ஒழுங்காகச் செய்ய இயலும்.

பழங்கால மருத்துவ நூல்கள் உணவைப் பற்றியும் அதை சமைக்கும் முறை பற்றியும் பல விளக்கங்களை அளிக்கின்றன. உணவு சமைப்பது என்பதே ஒரு சிறந்த கலை.

குளித்த பிறகே நாம் சமையல் செய்யத் துவங்க வேண்டும். அப்படிச் செய்வதால் நம் உடல் சுத்தமாகின்றது மற்றும் ஒரு விதமான புத்துணர்ச்சியை அளிக்கின்றது. சமையல் செய்யும் பொழுது நம் முழு கவனத்தையும் அதில் செலுத்திச் செய்யும் பொழுது அதுவே நமக்கு ஒரு பயிற்சி போல ஒரு தியானம் செய்யும் பலனை அளிக்கின்றது.

சமையல் ஆரம்பிக்கும் முன் கடவுளை வணங்கி அவருக்குச் சமர்ப்பிக்கும் நோக்கத்துடனே ஆரம்பிக்க வேண்டும். அரிசியைப் பாத்திரத்தில் இடும் பொழுது கடவுள் நாமத்தைச் சொல்லி இடவேண்டும். பின் ஒரு தனி பாத்திரத்தில் ஒரு கைப்பிடி அளவு போட்டு வைக்க வேண்டும். இவ்வாறு தினம் செய்து பின் நிறைய சேர்ந்தவுடன் தானமாகக் கொடுத்து விடலாம். தானத்தில் சிறந்தது அன்னதானமே!





சமையல் செய்து கொண்டிருக்கும் பொழுது அதைச் சுவைத்துப் பார்ப்பதோ, முகர்ந்து பார்ப்பதோ கூடாது. உணவின் சுவையையும் மணத்தையும் அனுபவித்த பின் அதை இறைவனுக்குப் படைப்பது தவறான செயல். நம் முழு கவனத்தையும் செய்யும் வேலையில் செலுத்திச் செய்தால் தவறு ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு குறைவே.

ஒருவர் மீது வைத்திருக்கும் அன்பையும், பாசத்தையும் வெளிப்படுத்துவதற்கு உணவே சிறந்த வழி. அதனால்தான் விருந்தினர்கள் வரும் பொழுதும், விசேஷங்களிலும் விதவிதமான உணவுகளைச் சமைக்கின்றோம்.

பண்டிகைகளின் பொழுதும் பலவிதமான உணவுகளைச் செய்து கடவுளுக்குப் படைக்கின்றோம். எவ்வளவோ பெரிய பெரிய உணவகங்களில் சாப்பிட்டாலும் அம்மாவின் கையால் சாப்பிடும் உணவு ருசி மிக்கதாக இருப்பதன் ரகசியம் அதன்பின் மறைந்திருக்கும் அன்பும் பாசமும்தான்.

சமைத்து முடித்த பின் கடவுளுக்கு சமர்ப்பித்து பின் காகம், நாய், பசுமாடு போன்ற ஓர் உயிரினத்திற்கு உணவு அளித்த பிறகு சாப்பிட வேண்டும்.

நாம் உட்கொள்ளும் உணவை நம் வயிற்றிலுள்ள தீக்குச் சமர்ப்பிக்கின்றோம். வயிற்றுத் தீயில் லக்ஷ்மீ வாசம் செய்வதாக புராணங்கள் கூறுகின்றன. வயிற்றில் உள்ள தீ நாம் உண்ணும் உணவை ஜீரணமாக்கி நமக்குச் சக்தியளிக்கின்றது. ஆகச் சாப்பிடுவது நம் வயிற்றில் உள்ள தீயை வழிபடுவது போன்று அமைகின்றது. முறையான பூஜை, வழிபாடு செய்ய இயலாதவர்கள் கூடச் சாப்பிடத் துவங்கும் முன் ஒரு நிமிடம் கண் மூடி இந்த உணவை நமக்கு அளித்த இறைவனுக்கு நன்றி கூறி சாப்பிடும் உணவு நமக்கு ஆரோக்கியத்தை அளிக்க வேண்டிய பிறகு உணவு உண்ண வேண்டும்.



இன்று பலரது வீடுகளில் தொலைக்காட்சியின் முன் அமர்ந்து என்ன சாப்பிடுகிறோம் என அறியாமலேயே சாப்பிடுகின்றார்கள். குழந்தைகளுக்கு நிலவைக் காட்டி உணவு ஊட்டிய காலம் போய் இன்று கார்ட்டூன்களையும் விளம்பரங்களையும் காட்டி சாதம் ஊட்டுகின்றோம்.

நம்மைச் சுற்றி ஏராளமான உணவகங்களும், பல வகை வகையான உணவுகளும் குவிந்துள்ளன. சென்ற தலைமுறையில் இல்லாத தக்காளி சாஸ், கெட்சப், நூடுல்ஸ், பல வகையான ஜாம், ஊறுகாய்கள், மற்றும் பலவிதமான சிப்ஸ், பதப்படுத்தப்பட்ட குளிர்பானங்கள் போன்றவை இன்று எல்லார் வீடுகளிலும் இடம்பிடித்திருக்கின்றன. இவ்வுணவுகளில் சேர்க்கப்படும் இரசாயனப் பொருட்கள், நிறமிகள், மற்றும் கெட்சப் மற்றும் சாஸ்ஸில் சேர்க்கப்படும் கொழுப்பு, சிப்ஸ் மற்றும் நூடுல்ஸ்களில் சேர்க்கப்படும் மோனோ சோடியம் குளோக்கமேட் போன்றவற்றால்தான் இருபது சதவிகிதம் நோய்கள் தோன்றுவதாக பிரிட்டிஷ் மெடிகல் ஜர்னலின் ஆய்வறிக்கைகள் கூறுகின்றன.

இன்றைய இளைய தலைமுறை, நண்பர்களுடன் நேரத்தைச் செலவிட பல வகையான உணவகங்களையே நாடிச் செல்கின்றனர். சாப்பிட வேண்டிய அவசியமே இல் லாத பொழுது கூட பலவிதமான உணவுகளை பலரும், பொழுதுபோக்கிற்காக சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கிறோம். உட்கொண்ட உணவு சீரணமாகாமல் இருக்கும் பொழுது மேலும் மேலும் சாப்பிடும் பொழுது அஜீரணம், வயிற்றுக் கோளாறுகள் உண்டாகின்றன.

உணவை முறையாக சாப்பிடச் சொல்லிக் கொடுத்த நம் முன்னோர்கள் அதை மறுக்கவும் சொல்லிக் கொடுத்தனர். மாதம் இரு முறை பிரதோஷம், ஏகாதசி போன்ற நாட்களில் நம் ஜீரணக் கருவிகளுக்கு ஓய்வளிக்கும் பொருட்டு உண்ணா நோன்பு இருந்து விரதங்களை கடைபிடிக்க வற்புறுத்தினார்கள்.

இன்று உலகெங்கிலும் பழைமையான விஷயங்களுக்கு முக்கியத்துவம் அதிகரித்துள்ளது. வசதிகள் பெருகப் பெருக மக்களுக்கு நோயின்றி அதிக நாள் வாழ்ந்து அனுபவிக்க ஆசை அதிகரித்துள்ளது. இதற்கு மருந்தை நாடுவதை விட நோயை வர விடாமல் தடுக்கும் முயற்சியில் ஈடுபட ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள். நம் முன்னோர்கள் "மருந்தே உணவு, உணவே மருந்து" என பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பே சொல்லிச் சென்றனர். நம் நாட்டு மருத்துவ முறையான ஆயுர்வேத, சித்த மருத்துவ முறைகள் இதையொட்டியே அமைந்திருக்கின்றன.

சமைப்பதையும், சாப்பிடுவதையும் அலட்சியமாகச் செய்யாமல், புனிதமாக, ஒருவித வழிபாடாகக் கொண்டு உடலையும், உள்ளத்தையும் ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளலாமே!

- டாக்டர். இராம. பத்மப்ரியா

ஆர். எஸ்.பதி மருந்து உபயோகிக்கும் முறை



உயர்ந்த தரம், விரைந்த நிவாரணம். இந்த மருந்து 90 வருடங்களுக்கு மேலாக பல லட்சம் மக்களால் உபயோக படுத்தப்பட்டு வருகிறது. இது எல்லா காலங்களுக்கும், எல்லா வயதினருக்கும் ஏற்ற பாரம்பரிய மிக்க குடும்ப மருந்து.



குழந்தைகள் இருமலுக்கு, முதுகெலும்பின் மேலிலும், நெஞ்சுக்குழியிலும் மருந்தை அடிக்கடி தேய்ப்பதுடன் தொண்டையின் மேலில் தேய்க்க வேண்டும். நெஞ்சு சளி, இருமல், தொண்டை வலி தீரும்.



தலைவலியிலிருந்து முற்றிலும் விடுபட 3அல்லது 6துளிகள் மருந்தை 2அல்லது 3 முறை நெற்றியில் தேய்க்கவும்.



அதிக தூரம் நடந்ததினாலாவது, கடின வேலையினாலாவது மற்றெந்த காரணத்தினாலாவது தேகமுழுமையும் அதிக வலியும், மண்டைக் கனமும் உண்டாகியிருந்தால் வெந்நீரில் மருந்தை விட்டு கலக்கி ஸ்நானம் செய்தால் வலி எல்லாம் தீரும்.



தேகத்தில் அடிபட்ட வீக்கம், பொறுக்கமுடியாத வலி, மற்றெந்த வீக்கமாய் இருந்தாலும், அரைச்சீசா வெந்நீரில் கால்புட்டி இந்த மருந்தை விட்டு குலுக்கி ஒரு துணியில் நனைத்து நோயுள்ள இடத்தில் அடிக்கடி போட்டு வந்தால் முற்றிலும் குணமாகும்.



தேகத்தில் எந்தவிதமான வலிநோய் உண்டானாலும் கை,கால்,முழங்கால், இடுப்புவலி மூட்டுவலிக்கு நோயுள்ள இடத்தில் மருந்தை அடிக்கடி நன்றாய்ச் சூடேறும்படி தேய்க்கவும்.



கத்தியினால் வெட்டுபட்ட காயங்கள் வெந்தபுண்கள், புரையோடுகிற ஆறாத புண்கள் யாவும் இம்மருந்தைப் போட்டவுடன் சீக்கிரம் குணமாகும்.



வீட்டில் துர்நாற்றமுள்ள இடத்தில் இம்மருந்தை தெளித்தாலும், அல்லது மரத்தூளில் கலந்து தூவி வந்தாலும், அல்லது துணியில் நனைத்து தொங்க விட்டாலும் கெட்ட நாற்றத்தைப் போக்கி சுத்தம் செய்யும். கொசு, ஈ, பூச்சிகள் முதலியவை இந்த வாசனைப்பட்டால் ஓடிவிடும்.



பல்வலி, அரணை, வீக்கம் முதலியவைகளுக்கு ஒரு பஞ்சில் மருந்தை நனைத்து நோயுள்ள இடத்தில் அடிக்கடி வைத்து வந்தால் குணமாகிவிடும்.



வயிற்றுவலி, வயிற்றுப் பொறுமல், அஜீரணம், வயிற்று இரைச்சல், வாய்வு இவைகளுக்கு வெந்நீரிலாவது அல்லது சுக்கு, பனை வெல்லமும் சேர்த்து 2அல்லது 3துளிகள் சேர்த்து கொடுக்கவும்.



ஜலதோஷம், மூக்கடைப்பு, இவைகட்கு மருந்தை நோயுள்ள இடங்களில் நன்றாய்ச் சூடேறும்படி தேய்க்கவும்.



மூக்கில் சைனசுக்கு இந்த மருந்தை ஒரு துளியும் தேங்காய் எண்ணெய் மூன்று துளியும் கலந்து காலை, மாலை மூக்கில் தடவி வந்தால் நல்ல நிவாரணம் அளிக்கும். மேலும் இந்த மருந்தை சுடுதண்ணீர் பாத்திரத்தில் சிலதுளிகள் விட்டு போர்வையால் தலையை மூடியவண்ணம் ஆவிபிடித்தால் சைனஸிலிருந்து நல்ல நிவாரணம் அளிக்கும்.



"ஆகஸ்ட் முதல் வாரம் உலக அளவில் தாய்ப்பால் வாரமாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. உலக அளவில் தாய்ப்பாலின் முக்கியத்துவம் பற்றி இன்று எழுந்துள்ள விழிப்புணர்வுதான் இதற்குக் காரணம்" என்கிறார் (பச்சிளம்) குழந்தைகள் வைத்திய நிபுணரான டாக்டர் எஸ். ஜெயம் அவர்கள். இனி அவரே உங்களுடன் பேசுகிறார் :

தாயும் சேயும் நலமாக இருக்க...

"தாய்ப்பாலுக்கு நிகரான ஊட்டம் நிறைந்த உணவு என நாம் எதையுமே குறிப்பிட முடியாது. அதற்கு நிகர் அது மட்டும்தான். அதனால்தான் அந்த நாளில் 3 -4 வயதாகும் வரையிலும் கூடத் தாய்ப்பாலை தடையின்றிக் கொடுத்து வந்தனர். ஆனால் இடைப் பட்ட இருபது ஆண்டுகளாக தாய்ப்பால் கொடுக்கும் வழக்கம் குறைந்து போய் விட்டது பெரும் வேதனைக்குரிய ஒன்று.

இதனால் 1990-ல் சில மருத்துவமனைகளில் 'பேபி ஃபிரண்ட்லி ஆஸ் பிடல்' என தாய்ப்பால் தருவதை ஊக்குவிக்கும் இயக்கம் அறிமுகப்படுத் தப்பட்டது. குழந்தை நேயத்தைக் கொள்கையாகக் கொண்டதுடன், மருத்துவ வசதிகளும் நிறைந்த மருத்துவமனைகளின் மருத்துவர்களின் 'பிரிஸ்கிரிப்ஷன்' முறையைக் கூட இது மாற்றியமைத்தது. இருந்தும் கூட இன்னும் உலக அளவில் தாய்ப்பால் ஊட்டுவோர் எண்ணிக்கை 19 சத விகிதம்தான் என்பதும் வேதனையானதுதான்.

தமிழ்நாட்டிலும் கிட்டத்தட்ட இதே அளவு தாய்மார்கள்தான் தாய்ப் பாலூட்டுகின்றனர். எத்தனை முனைப்பாக இயங்கினாலும் இதை மாற்றி - எண்ணிக்கையைக் கூட்ட முடியாத நிலை. குழந்தைகள்தான் நாட்டின் எதிர்காலமே. அவர்கள் மூளை, மனம், உடல், ஆரோக்கியம், குணம் இவை நன்கு அமைய உலக நாடுகள் அனைத்துமே இணைந்து செயல்பட முடிவு செய்தன.

நம் நாட்டில் அறுபது சதவிகிதக் குழந்தைகள் குறைந்த எடையுடன் இருக்கக் காரணம் ஊட்டச்சத்துக் குறைவதுதான். இதனால் போதுமான

வளர்ச்சி இல்லாத நிலை.

உலக அளவில் ஆண்டு முழுதும் 10 - 9 மில்லியன் (10,90,00,000) குழந்தைகள் போதுமான ஊட்டச்சத்துக்களின்றி இறந்து போகின்றனர். இதில் 2/3 பங்கு தாய்ப்பால் கிடைக்காதவை. இதற்கு இன்னொரு காரணம் தாய்ப்பாலுக்கு இணையான உணவும் கிடைக்காத நிலை.

தாய்ப்பால் வாரத்தின் நோக்கமே தாய்ப்பால் ஊட்டுவோரின் எண்ணிக்கையைக் கூட்ட வேண்டுமென்பதுதான். பலரின் மனதிலும் எழும் மிக முக்கியமானதொரு கேள்வி ஏன் குழந்தை பிறந்தவுடனேயே தாய்ப்பால் தர வேண்டும்?

ஆம்! பிறந்து ஒரு மணி நேரத்திற்குள் தாய் தன் குழந்தைக்குப் பாலூட்ட வேண்டும் காரணங்கள் இதோ.

1. பிறந்த குழந்தையின் சுறுசுறுப்பு ஒரு மணி நேரம் வரை குறையாமல் இருக்கும்.

2. விரும்பிக் குடிக்கும் சமயம் அது. பசியும் இருக்கும். கை கால்களை நன்கு அசைக்கும். அந்த நேரத்தில் தாய்ப்பால் குடிக்க வைத்துப் பாருங்கள். அப்போதுதான் இதைப் புரிந்து உணர முடியும்.



3. தாயின் கருப்பை சுருங்கத் துவங்கும்.

4. பசிக்கும் போது நாம் சூடான பானங் களைப் பருகினால் பசி அடங்கிப் போவது போல சர்க்கரை கலந்த தண்ணீர் போல ஏதாவது கொடுத்தால் பசி குறைந்து போகும்.

5. குழந்தையைத் தாய்ப்பால் உண்ண வைப்பது மிகவும் இயற்கையானது.

6. முதல் மூன்று நாட்கள் சுரக்கும் 'சீம் பால்' ஊட்டச்சத்துக்கள் மிகுந்தது - நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி தரக்கூடியது. பாலை சுண்ட வைத்துச் செய்யும் திரட்டுப்பால் - பாசந்தி போன்றது இது. ஒரு ஸ்பூன் திரட்டுப்பால் ஒரு தம்ளர் பாலுக்குச் சமமானது அல்லவா? பார்ப்பதற்குத்தான் இது அதிக கனமில்லா மல் நீர்த்து இருக்கும். பிறந்த குழந்தைக்கு சக்தி மிகுந்த இதுவே போதும்.

7 குழந்தைக்கு இது போதுமா என டின் உணவுகளை அறிமுகம் செய்தால் பால் சுரப்புக் குறையும். குழந்தையின் ஆரோக்கியமும் கெடும்.

8. சிசேரியன் செய்து கொண்டவர்களும் கூட இதுபோலத் தாய்ப்பால் குழந்தை பிறந்த உடனேயே தர வேண்டும். படுத்தபடியும் தரலாம். அருகில் இருப்போர் குழந்தை எடுத்துத் தாய்ப்பால் தர உதவ வேண்டும்.

9. குழந்தையை அணைத்துப் பால் தருவதால் அன்பும்- பரிவும் பெருகும்.

10. தாய்ப்பால் என்பது மிகவும் பழைமையானதுதான் என்றாலும் முறையாக இதைச் செய்ய நல்ல ஞானம் வேண்டும்.

11. கூட்டுக் குடும்ப முறைகள் இருந்த காலத்தில் இவைகளுக்கு உதவ ஆட்கள் நிறைய உண்டு. ஆனால் இன்று பழகியவர்கள், உடன் இருக்கும் பெண்கள் உதவலாமே!

12. இடைப்பட்ட ஒரு தலைமுறையினர் டின் பால் வகைகளைக் கொடுத்துப் பழக்கப் பட்டதால் இன்று சரிவர வழிகாட்ட ஆட்கள் இல்லாத நிலை.

இந்த நிலை இந்த தலைமுறையில் நிச்சயம் மாற வேண்டும்.

குழந்தை பிறந்த முதல் ஆறு மாதங்களுக்குத் தாய்ப்பால் மட்டுமே கொடுத்து குழந்தையை வளர்ப்பது மிகவும் அவசியம். தாய்ப்பால் மட்டுமே இந்தக் கால வளர்ச்சிக்குப் போதுமானது.

கோடைகாலத்திலும் கூடத் தண்ணீர் தருவது தேவையற்றது. மற்ற இணை உணவு களோ, தண்ணீரோ கொடுக்க ஆரம்பித்து விட்டால் பால் சப்பும் ஆர்வம் குறைந்து போய்



தாய்ப்பாலின் மகத்துவம்

1. 10 லட்சம் குழந்தைகளைக் காப்பாற்றும் ஆற்றல் கொண்டது.

2. நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியினை இயற்கையாகவே தருவது.

3. நீரைக் கொதிக்க விட மரங்களை வெட்ட வேண்டாம்.

4. சுற்றுச்சூழல் பாதிப்பென்பதே கிடையாது.

5. செலவுகளை அதிகபட்சம் குறைக்கும்.

6. குழந்தைக்குத் தேவையான முழு ஊட்டம் இதில் உண்டு.

7. உணவு பற்றாக்குறை என்பது கிடையாது.

8. இடைவெளி இன்றி தடையின்றிக் கிடைக்கக்கூடியது.

9. தொன்றுதொட்டு வரும் பரம்பரையான பழக்கம் நிற்காமல் தொடர வழி செய்யும்.

10. குழந்தைக்கு முழுமையான முறையான வளர்ச்சி தருவது.

11. மாசுபடுதல் என்பதே கிடையாது என்பதாலும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை இயல்பாகவே தருவதாலும் மருத்துவச் செலவுகள் முழுமையாகக் குறையும்.

விடுவதுடன், நோய்கள் தொற்றும் வாய்ப்புக்களும் அதிகம். குழந்தைகளின் புத்தி சாதுர்யம் வளர இது துணைசெய்கிறது. அடுத்த குழந்தையின் பிறப்பையும் இது தள்ளிப் போட உதவும். குழந்தைக்குப் பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு சினைப்பை மற்றும் மார்புப் புற்று, இரத்தசோகை வரும் ஆபத்தும் குறைவு. குறைந்த இடைவெளியில் அடிக்கடி பால் தரத் தர, பால் அதிகம் சுரக்கும்.

தாய்ப்பாலை நன்கு சுரக்க வைக்கும் "புரோலேக்டின்" என்ற ஹார்மோன் இரவில் அதிகம் சுரப்பதால் இரவில் பாலூட்டுவது மிகவும் அவசியம். தாயின் உடலும் ஓய்வு பெற இந்த ஹார்மோன் உதவும்.

குழந்தைகளுக்கு அதிக சக்தி தரும் தாய்ப் பாலை இரண்டு வருடங்கள் கொடுப்பது நலம். அதற்கு மேலும் கூடத் தொடர்ந்து தரலாம்.

பணிக்குச் செல்லும் பெண்கள் குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியல் பாலைப் பீய்ச்சி எடுத்து சுத்தமான பாத்திரத்தில் பாதுகாத்து குழந்தைக் காப்பாளரிடம் கொடுத்து தேவைப்படும் போது ஊட்டச் சொல்லலாம். அறை வெப்பத்தில் 8 மணி நேரமும் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் 24 மணி நேரமும் இந்தப் பால் கெடாமல் இருக்கும். குழந்தைக்கு இதைச் சிறிய ஸ்பூன் மூலம்தான் ஊட்ட வேண்டும். பாட்டிலில் பால் தருவது தவறானது.

இதற்கு வசதியில்லை என்றால் குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில் தாய்ப்பாலை பீச்சி வெளியேற்றி விடுவது நலம். இப்படிச் செய்வதால் பாலும் கட்டிக் கொள்ளாது - பால் உற்பத்தியும் குறையாது" என்கிறார் டாக்டர். எஸ். ஜெயம்.

- வைதேகி தேசிகன்



அவர்களுக்கென்ன, 'ஈஸி'யாகப் பேசுகிறார்கள்!

எங்கள் வீட்டுக்குக் கீழ் ஃபிளாட்டில் குடியிருக்கும் பெண் என்னிடம் மிகவும் வருத்தப்பட்டுக் கொண்டாள். அவள் கணவருக்கு வெளியூரில் வேலை. அவர்களுக்குப் பள்ளி செல்லும் இரண்டு குழந்தைகள். கணவர் வேலை பார்க்கும் ஊரில் சரியான பள்ளி இல்லாததாலும், அவருக்கு ஒருசில வருடங்களில் மறுபடி இந்த ஊருக்கே மாற்றல் கிடைத்து விடும் என்பதாலும் அந்தப் பெண் குழந்தைகளோடு தனியே வசித்துக் கொண்டிருந்தாள். யாரும் உதவிக்கு இல்லாத நிலையில் வீட்டு வேலை வெளி வேலை அனைத்தும் தானே சமாளித்துத் திறமையாக நிர்வாகம் பண்ணக்கூடியவள்.

"ஆன்ட்டி! எங்கள் உறவினர் வீட்டுக் கல்யாணம் வெளியூரில்! என் குழந்தைகளுக்கு முக்கியப் பரீட்சை! என்னால் போக முடியவில்லை! என் நிலைமையை எடுத்துச் சொன்னதற்கு அந்த உறவினர் என்னை ஃபோனில் கன்னாபின்னாவென்று திட்டி விட்டார்!

என்னால் போக முடிந்தாலும், இரண்டு நாள் பயணத்துக்காக நானே போய் டிக்கெட் ரிசர்வ் செய்வதிலிருந்து பால் கார்டு அடித்து, சாமான்கள் பேக் செய்து, குழந்தைகளை அழைத்துச் சென்று, மறுபடி வந்த பிறகு குழந்தைகளுக்கு அந்த இரண்டு நாள் பாடத்தையும் எழுத வைத்துப் போதும் போதுமென்றாகி விடும்! சொன்னால் புரிந்து கொள்ள மாட்டேன் என்கிறார்களே!" என்றாள் மிகவும் வருத்தத்துடன்!

என் தோழி ஒருத்தி சொன்ன விஷயம் - "நான் மெனோபாஸ் தொந்தரவுகளால் ஒரு வருடமாக ரொம்பக் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறேன்! என் சகோதரி அவள் பேத்தி பிறந்த நாள் காது குத்தலுக்காக என்னை அழைத்தாள். உள்ளூர்தான் ஆனாலும் இந்தத் தொந்தரவினால் என்னால் போக முடியவில்லை. என் அக்காவிடம் ஃபோன் பண்ணிச் சொன்னேன். நான் வரவில்லை என்று ஒரே கோபம்.

"நானும் மெனோபாஸைக் கடந்தவள்தான். நீதான் ஊர் உலகத்தில் இல்லாத அதிசயமாகச் சொல்கிறாய்! உனக்கு வர இஷ்டமில்லை என்று சொல்லி விடேன்!" என்றாள்.

அவள் அதிர்ஷ்டம் அவள் எந்த தொந்தரவையும் அனுபவிக்காமல் அதைக் கடந்து விட்டாள்! என் வயதைத் தாண்டியவள்தான் என்றாலும் என் கஷ்டத்தைப் புரிந்து கொள்ளவில்லை!" என்று மிகவும் வருத்தமடைந்து சொன்னாள்.

என் நெருங்கிய உறவுக்காரப் பெண்மணி. இளம் வயதிலேயே கணவனை இழந்தவள். குழந்தைகளைக் கணவன் துணையின்றி வளர்த்தாள். எந்த விசேஷத்துக்கும் போக மாட்டாள்! மிகவும் உயர்ந்த கொள்கைகளோடு வாழ்ந்து வந்தவள். ஆனால் உறவினர்களோ,

"அவளுக்கு யாரையும் மதிக்கத் தெரியாது! இவள் மட்டும் நாளைக்குக் குழந்தைகளுக்குக் கல்யாணம் கார்த்தி என்று அழைக்கட்டும்! நாம் ஏன் போக வேண்டும்!" அந்தப்

பெண் வருத்தத்துடன்,

"நான் போனால் என்னைக் கெட்ட சகுனமாக சிலர் எண்ணுவார்களோ என்று தான் போவதில்லை! எல்லோரும் கணவன் - மனைவியாக விழாக்கள் நடத்தும் போது நான் மட்டும் இப்படி ஒற்றையாக இருக்கிறேனே என்று நான் என்னையும் அறியாமல் கூட எண்ணி விடக்கூடாது! இது அவர்களைப் பாதிக்கும்! அப்படி எப்போதாவது என்னையும் அறியாமல் நான் எண்ணி விட்டால் கூடக் குற்ற உணர்வுடன் இரவு பூராவும் தூக்கம் வராமல் நான் அவதிப் படுகிறேன்!" என்று கண்ணீர் ததும்பச் சொன்னாள்.

நானே கூட நான்கு வருடங்களாக கால் வலியாலும் பல உபாதைகளாலும் அவஸ்தைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறேன். யாராவது விசேஷங்களுக்குக் கூப்பிட்டால் சட்டென்று போக முடியவில்லை. வெளியூர்ப் பிரயாணம் அடியோடு முடியாது. மேடுபள்ளங்களே இல்லாமல் சமதரையாக இருந்தால் தான் என்னால் நடக்க முடியும்! ஆகவே பெரும்பாலும் தவிர்த்து விடுவேன். இதற்கு வாங்கிக் கட்டிக் கொண்டது ஏராளம்!

"எனக்குக் கூடத்தான் மூட்டுவலி பிராப்ளம் இருக்கு. நான் எதை விட்டுக் கொடுத்திருக்கிறேன்! இவளுக்கு இதெல்லாம் ஒரு சாக்கு!" என்ற ஏச்சு!

எனக்கு வந்தது மூட்டுவலி அல்ல. நரம்பு சம்பந்தமான வலி. எனக்கு என்ன மாதிரியான வலி என்றே புரிந்து கொள்ளாமல் பேசும் பேச்சு! வியாதி வந்து அவஸ்தைப் படும்போது உதவுகிறார்களோ இல்லையோ, வலியால் ஏற்கெனவே நொந்து போன மனது இன்னும் நொந்து போகும்!

மேற்சொன்ன எல்லா உதாரணங்களிலும் ஏதோ ஒரு தவிர்க்க முடியாத காரணத்தினால்தான் இவர்கள் விசேஷங்களுக்குச் செல்வதைத் தவிர்த்து வருகிறார்கள். விழாக்களும், கல்யாணம் மற்றும் பல விசேஷங்கள் நடத்துபவர்களும் ஒன்றைக் கவனிக்க வேண்டும்.

எல்லாப் பெண்களும் பட்டுப் புடவைகளும், நகைகளுமாக, விழா வைபவங்களுக்குப் போகத்தான் ஆசைப்படுகிறார்கள். கூட்டுக் குடும்பங்கள் சிதைந்து போய்க் கொண்டிருக்கும் இந்த நாட்களில் எல்லாரையும் சந்தித்து, அளவளாவி, விருந்துண்டு மகிழ ஆசைப்படுகிறார்கள். ஆனால் சில சமயங்களில் வர முடியாத நிலை ஏற்படுகிறது. இதை நல்லவிதமாக எடுத்துக் கொள்ளலாமே!

மேற்கூறிய எல்லாக் காரணங்கள் தவிர கடைசியாகவும் மிகவும் முக்கியமானதாகவும் இருக்கும் காரணம் பண வசதி இல்லாமை! மாதக் கடைசி ரயிலுக்கும் பஸ்ஸுக்கும் டிக்கெட் வாங்கி, விழாக்களுக்கும் பரிசுப் பொருள் வாங்கி செலவு செய்வதற்கு வசதி இல்லாதவர்களாகவும் இருப்பவர்களை அவர்கள் சங்கடப்படும்படி கடும் வார்த்தைகளைப் பேசி மனதை நோக அடிக்காதீர்கள்! வீட்டில் விசேஷங்கள் நடக்கும் போது நீங்களும் இனிமையான மனத்துடன் இருந்து சுற்றங்களையும் இனிமையாக வைத்திருங்கள்!

— வேதவல்லி சாரி



அடித்துச் சொல்வேன் - என் சின்ன வயதில் வருடா வருடம் 'அந்த நாள்' அதன் பாட்டுக்கு வரும், போகும். யாரும் கண்டு கொண்டதும் இல்லை, நான் கொண்டாடி யதும் இல்லை. மிஞ்சி மிஞ்சிப் போனால் அருகில் உள்ள கோயிலுக்கு ஒரு விசிட் - அவ்வளவே! பிறந்த நாளைத்தான் சொல் றேங்க. என் மகனுக்கு ஒன்பதாவது பிறந்த நாளை கொண்டாடிய களைப்போடு முக்கி முனகி இதை எழுதுகிறேன்.

பிள்ளையைத் தப்பு சொல்லக் கூடாது தான். அவனுக்கு ஸ்கூல் போவதற்கு முன் னால் ஒன்றுமே தெரியாது. ஸ்கூலில் காலடி எடுத்து வைத்தானோ இல்லையோ, அடுத்த மாதமே அவன் கேட்ட முதல் கேள்வி,

"அம்மா, எனக்கு எப்போ ஹாப்பி பர்த்டே வரும்?"

"அது வந்துட்டு போயிடுத் தேடா, செல்லம்!"

"எப்போ?" அலறல், அழுகை!

"நீ ஸ்கூலுக்குப் போக ஆரம் பிச்சியோனோ? அதுக்கு நெக்ச்ட் வீக் உன் பர்த்டே தான்."

"ஓ"வென்று அழுகை வலுத்தது. "நானும் சாக்லேட் குடுக்கணுமே!" பயந்து விட் டேன்! இதென்ன புது மாதிரி யான கூத்து?

"யாரு உனக்கு, பர்த்டேக்கு சாக்லேட் குடுத்தேயாகணும்னு சொன்னா?"

"தெனமும் மத்த பாப்பா வெல்லாம் ஸ்கூல்ல சாக்லெட், பென்சில் எல்லாமே எனக்குக் குடுக்கறாளே."

கரெக்ட்தான். அடிக்கடி பென்சில் பாக்ஸ் நிரம்பித்தான் வருகிறது.

"நானும் குடுக்கணுமே...!" பயங்கர அழுகை. அடுத்த ஒரு வருடத்தில் ஏகமாக பென்சில் கள் சேர்ந்தன, நடுநடுவில் குட்டி ஸ்கேல், சென்ட் ரப்பர் கள் என்ற கிஃப்ட் வேறு. ஒவ்வொரு முறையும் பிள்ளையுடைய ஏக்கப் பார்வையைப் பொறுக்க மாட்டாமல், அடுத்த வருடம் பள்ளி திறக்கும் முன்பேயே, சாக்லெட், சிப்ட்ஸ் எல்லாம் வாங்கித் தயாராக வைத்தோம். இதில் கௌரவமாக க்ளாஸ் டீச்சர், பிரின்சிபலுக்கு, தனித்தனி சாக்லெட் பாக்கெட்டுகள், அதற்கப்புறம் ஆயாக்கள் முதல் ஆபீஸ் ப்யூன்கள் வரை, இதைத் தவிர 'எதற்கும் இருக்கட்டும்' என்று அனுப்பிய தனி சாக்லெட் பாக்கெட், எல்லாமே காலி!

"ஜாவேத் தன்னோட அண்ணாக்கு ஒண்ணு கேட்டான், ரேகாவோட சாக்லெட் டெஸ்க் அடில விழுந்துடுத்தா, அதனால இன்னொண்ணு குடுத்தேனா, அப்புறம் ஸ்மிதாக்கு மூணு..."

"ஏன்?"



சுஜாதா கௌரிசங்கர்

''அவ மூணு வேணும்னு அழுதா. அதனாலதான்'' சரிதான்! இது கட்டுப்படி யாகாது என்று அடுத்த வருடம் முன்னேற் பாடாக டீச்சரிடம் க்ளாஸ் அளவைக் கேட்டு, மகனுக்கு, 'ஒன்லி ஒன் ஈச்' புத்திமதி சொல்லி அளவோடு சாக்லெட் அனுப்பி வைத்தேன்.

இதற்குள் பர்த்டே கொண்டாட்டம் பாதை மாறியது. நாங்கள் குடியேறிய பில்டிங்கில் அதற்குள் ஒன்பது குழந்தைகள் வந்து சேர, வருடத்திற்கு ஒன்பது மாதங் களில் ஒன்பது பர்த்டே பார்ட்டிகள். விடு வானா பிள்ளையாண்டான்?

குழந்தை சைகாலஜி பற்றி அவிழ்த்து விட, இவரும் திரும்பி வந்து அதையே, மீட்டிங்கில் போட்ட 'மினிட்ஸ்' போல் என்னிடம் உயர்வாகச் சொன்னார்.

"பாவம் குழந்தை, அவனுக்கு மட்டும் ஆசை இருக்காதா?"

"இருக்கும்தான். யார் இல்லைன்னது? அதுக்காக எத்தனை செலவு செய்யறது. பார்ட்டின்னா என்னவெல்லாம் வாங்கணும் தெரியுமா? ஏற்கெனவே பர்த்டேக்கு கூப் பிடற குழந்தைகளுக்கு 50-100ன்னு கிப்டுக் காக செலவாகறது. இதுல, வீட்டுக்கு வர்ற குழந்தைகளுக்கு சாப்பிட, குடுக்க, இது தவிர கேக் இத்யாதி. தேவையா இது?'' என் விவாதங்க ளெல்லாம் அப்பா - பிள்ளை டீம்வொர்க்கிடம் எடுபடாமல் போக, சரி போ, என் னவோ பண்ணுங் கள், ஆளை விட் டால் சரியென்றால், விட்டால்தானே!

கலக்கல் பார்ட்டிகள்

போதாததற்கு சமயம் பார்த்து வந்தது 'சொசைட்டி மீட்டிங்'. அட்டெண்ட் பண் ணிய கணவரிடம் ஏழாவது மாடி ஸ்நேஹா வின் அப்பா, "உங்க பிள்ளை பர்த்டேக்கு பார்ட்டி குடுங்களேன். பாவம், ஹி வில் ஃபீல் லெஃப்ட் அவுட்!" என்று ஏகத்திற்கு



இழுத்துக் கொண்டு போகப்பட்டேன் கடைக்கு. ஸ்கூலிற்குப் போட்டுக் கொண்டு போக, சாயங்காலம் பார்ட்டிக்கு என்று ஒன்றுக்கு இரண்டாக, இரண்டு செட் துணி களை வாங்கியாயிற்று.

அடுத்து, ரிடர்ன் கிப்ட்ஸ் படலம் தொடங்கியது. வரும் குழந்தைகளை வெறும் கையோடு அனுப்ப முடியாதாம் (கூடாதாம்!) "என்னங்க, ஸ்கூல் பசங்களுக்கு வாங்கின அதே பென்சில், ரப்பர் செட்டை, கூட கொஞ்சம் வாங்கிக் குடுத்துட லாமே..."

"தெரிஞ்சுதான் பேசறியா நீ?'' நடுரோட்டில் அர்ச்சனை கிடைத்தது. "பில்டிங்கில் நமக் குன்னு கௌரவம் என்னா றது?" என்றபடி முறைத்தவர், மகனிடம் திரும்பி, "ஏண்டா, விக்ராந்த் வீட்டுல என்ன குடுத் தான், அவன் பர்த்டேக்கு?" என வினவ,

''ஆங்... குட்டி கேம்ஸ் செட்."

"ஆஷிஷ் வீட்டுல?"

'ஸ்பைடர் மேன் பென்சில் பாக்ஸ்... வித் பென்சில், ஸ்கேல்,

ரப்பர், ஷார்பெனர் கூட..."

"பார்த்தியா!" என்று ஒரு பார்வை என் பக்கம் வீசி விட்டு, "பேசாமல் வா!" என்றார். பேசாமல் போனேன். அலசி ஆராய்ந்ததில் பயல்களுக்கு 'டென்னிஸ் தி மெனஸ்' படம் பொறித்த கோப்பைகளும், பெண்களுக்கு 'பார்பி' படம் போட்டதும் கிடைக்க, வாங்கி அடுக்கிக் கொண்டோம். (இது முதல் வருடம்! அடுத்த வருடங்களில் ஸ்நாக்ஸ் பாக்ஸ், பிக்கி பேங்க் எல்லாம் தாண்டி, இந்த வருடம் போக்கிமான் ஸ்டேஷனரி செட்டில் வந்து நின்றுள்ளது).

வீட்டிற்கு வந்தவுடன் மாமியார், "பதினொண்ணுதானே வாங்கியிருக்கு?" என்றார்.

"ஆமாம்மா, இவனையும் சேர்த்து மொத்தம் பத்து குழந்தைங்க. கூட எதுக்கும் இருக்கட்டும்னு ஒண்ணு எக்ஸ்ட்ராவா எடுத்தது."

"எப்படிப்பா போதும்? விகாஸ், வினய்யை மறந்துட்டியே!"

அட ஆமாம்! அசடு வழிந்தோம். உள்ளூரிலேயே இருக்கும் நாத்தனார் பிள்ளைகளை மறந்தால் எப்படி?

"அப்படியே அவாளோட அத்தை பொண்ணு ப்ரீத்தியையும், பெரியப்பா பொண்ணு சுமனையும் கூப்புட்டுடு!"

"அவாள்ளாம் எதுக்கு?" உளறி விட்டு, இவர் பார்வை பட்டு, வாயை மூடினேன்.

"நாளைக்குப் போயி, இன்னும் நாலு வாங்கிண்டு வந்துடலாம்" தீர்மானம் நிறைவேற்றப்பட்டது.

இதற்குள் பிள்ளையாண்டான், "சாப்பிட என்னம்மா குடுக்கப் போற?" என்றான்.

ஏதோ எரிச்சலான மனக்குழப்பத்தில், "பாவக்காய் புளிக்குழம்பு, ரசம், அவரைக் காய் கறி..." நான் உளற– அவன் அலற– அப்புறம்தான் புரிந்தது, அவன் வினவியது பார்ட்டி மெனு பற்றியாம்! "கேக் வேணும்."

"சரி, நானே பண்ணிடறேன்."

"நீயா?"

"ஏண்டா?"

"இல்ல... எனக்கு அழகான கேக் வேணும்..."

கேக் தயாரிப்பால் வரப்போகும் பின்விளைவுகளை யூகித்து, "கேக்கும், சாப்பிட குடுக்கறதுக்கு வெளியில ஸ்நாக்ஸும், வாங்கிடலாம்" என்று திட்டவட்டமாகச் சொல்லி விட்டேன். பலதரப்பட்ட டிஸ்கஷன்களுக்குப் பிறகு கேக், பஞ்சாபி சமோசா (எல்லோருக்குமே அதுதான் பிடிக்கும்) உருளை சிப்ஸ் (அது இல்லாமலா?) குலாப்ஜாமூன் (கேக் துண்டு மட்டுமே எப்படிப் போதும், வேறு ஸ்வீட் வேண்டாமா?) என்று முடிவு செய்யப்பட்டது. ஜூன் மாதம் மும்பையில் மழைக் காலம் என்று காரணம் சொல்லி, நான் ஒற்றைக் காலில் நின்று தடை போட்டதால், ஐஸ்க்ரீம் ஐடியா நிறுத்தப்பட்டது. ஆனால் ரஸ்னாவைத் தடுக்க முடியவில்லை.

அடுத்த நாள், மறுபடி மார்க்கெட் போய், அதே கடையில், அதே சரக்கு கேட்டால், 'தீர்ந்து போச்சு!' கெஞ்சிக் கூத்தாடி, நின்று வாதாடி, கடைக்காரரிடம் கோடவுனிலிருந்து வரவழைத்துக் கொடுக்க வைத்தபோது மாலை மணி மூன்று. வழியில் கிடைத்த வடாபாவ்வை விழுங்கி விட்டு, அதே ஏரியாவிலேயே சுற்றியலைந்து, பேப்பர் தொப்பி, 'பீப்பீ' ஊதும் பேப்பர் விசில், பேப்பர் ப்ளேட்ஸ், பேப்பர் கப்ஸ், இதைத் தவிர கேக்குக்கு ஆர்டர், இரண்டுவித ரஸ்னா, பலூன் பாக்கெட் எல்லாம் அள்ளிக் கொண்டு வீடு சேர மணி ஆறே முக்கால்.



திருமதி ராஜி கணேசன் எழுதியிருந்ததைப் படிக்க மிகவும் சந்தோஷமாக இருந்தது. பலர் முன்னிலையில் மனைவியைப் பாராட்ட கணவனுக்கு மனம் வருவதில்லை என்பது உண்மை. அதுவே மனைவியைப் பலர் முன்னிலையில் திட்டுவதற்குத் தயங்குவதே இல்லை. என் சம்பந்திகளுக்கு முன்னாலேயே என்னை செருப்பால் அடிப்பேன் என்று

மார்பக புற்றுநோய் பரவாமல் தடுக்கவும், கட்டுப்படுத்தவும், வராமல் பாதுகாக்கவும் தேவையான தெய்வீக மூலிகைகள்



& இயற்கை சிகிச்சை முறைகள்



பெண்களுக்கு தோன்றும் புற்று நோய்களில் மார்பகபுற்று நோய் இரண்டாம் இடத்தை வகிக்கின்றது. இது ஹார்மோன் குறைபாடு, வைரஸ் போன்ற நோய்க்கிருமி, பாரம்பரை தன்மை, உணவு பழக்கம், வாழ்க்கை முறை, சுற்று சூழல் மனநிலை பாதிப்பு போன்ற ஏதேனும் ஓரிரு காரணங்களால் உடலில் நச்சுக்கள் அதிகமாகி புற்று நோயாக மாறிவிடுகின்றது. இவைகளை நாம் உட்கொள்ளும் உணவில் கசப்பு சுவையுள்ள காய்கள், கீரைகள், பழங்கள், நம் அருகில் உள்ள சில வகையான கசப்பு சுவையுள்ள மூலிகைகள் உட்கொள்வதால் எல்லாவிதமான புற்று நோய்களையும் குணமாக்கி கொள்ளலாம். வராமலும் தடுத்துக் கொள்ளலாம். கசப்பு சுவையானது நச்சுக்களை முறிப்பதிலும், நோய்க்கிருமிகளை அழிக்கும் தன்மை கொண்டது. சுமார் 40 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்களுக்குத் தான் மார்பக புற்று நோய் வருகின்றது. இதற்கு ரேடியோ தெரபி, கீமோ தெரபி, அறுவை சிகிச்சை போன்ற முறையில் சிகிச்சைகள் தரப்படுகின்றது. இவைகளில் பக்க விளைவுகள் உண்டு. முழுமையான நிவாரணத்திற்கு உத்திரவாதமில்லை. எனவே எல்லா பெண்களும் மார்பக புற்று நோய் பற்றியும் அவைகளை குணப்படுத்தும் மூலிகை, உணவு முறைகளை தெரிந்து கொள்வது அவசியம்.



மார்பக புற்று நோய் வருவதற்கான காரணம் : • குறிப்பிட்ட வயதிற்கு முன்பே மாதவிடாய் ஏற்படுவது. • 45 முதல் 50 வயதிற்கு பிறகு மாதவிடாய் வருவது நின்று விடும். 45 வயதிற்கு பிறகும் மாதவிடாய் ஏற்பட்டால் மார்பகபுற்று நோய் வரலாம். குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் கொடுக்காமல் இருப்பது, காலதாமதமாக முதல் குழந்தை பெறுவது, குழந்தையில்லாதவர்கள், மார்பகபுற்று நோய் ஏற்கெனவே இருக்கும் குடும்பத்தில் பிறந்தோர் ஆகியோருக்கு இந்நோய் வரும் அபாயம் அதிகம்.

மார்பக புற்று நோயின் அறிகுறிகள் : மாதவிடாய் ஏற்படுவதற்கு ஒரு வாரம் முன்போ (அ) மாதவிடாய் காலத்திலோ அல்லாமல் மற்ற நாட்களில் மார்பகத்தில் தனிதனியாக, வலியற்ற சிறிய அல்லது பெரிய கட்டிகள் தோன்றுதல், மார்பகங்களின் அளவில் மாற்றம், மார்பக காம்புகள் உள்மடித்து இருத்தல், மார்பக காம்பில் இருந்து இரத்தம் வடிதல், மார்பக காம்பைச் சுற்றி அரிப்பு, மார்பகம் அசைக்க முடியாத உறுதியான நிலையில் காணப்படுதல் போன்றன மார்பக புற்று நோயின் அறிகுறிகள் ஆகும். மேலும் 40 வயதிற்கு மேல் உள்ளவர்கள் மார்பக சுய பரிசோதனை செய்தும் மேற்கூறிய அறிகுறிகள் உள்ளதா என்பதை தெரிந்துக் கொள்ளலாம்.

மார்பக புற்று நோயாளிகள் பின்பற்ற வேண்டிய உணவு முறைகள் : செயற்கையாகத் தயாரிக்கப்படும் உணவுகளும், சில உணவுத் தயாரிப்பு முறைகளும் புற்று நோய்க்கு காரணமாகின்றன. எனவே நிறத்திற்காகவும், மணத்திற்காகவும், இனிப்புக்காகவும் சேர்க்கப்படும் செயற்கை வேதிப் பொருட்களை தவிர்த்து, புற்று நோயை விரட்டியடிக்கின்ற பச்சையாக உட்கொள்ளும் பழங்கள், காய்களை அதிகம் உட்கொள்ள வேண்டும். எனவே காலை உணவாக தினம் இந்நோயாளிகள், பச்சையாக சாப்பிடும் பழங்கள், காய்கள், வெஜிடபிள் சாலட், பழச்சாறுகள் இளநீர் போன்றவைகளை உட்கொள்ள வேண்டும். அந்தந்த காலங்களில் கிடைக்கும் பழங்கள், காய்கள், வெஜிடபிள் சாலட், பழச்சாறுகள், இளநீர் போன்றவைகளை உட்கொள்ள வேண்டும். பகல் வேளை உணவை 50% சமைத்த உணவாகவும், 50% அளவு காய்கள், கீரைகள் இருக்கும்படியாக உள்ள உணவுகளை சாப்பிடவும் மாலையில் வெஜிடபிள் சூப், சத்துமாவு கஞ்சி, பட்டாணி சூப், கீரைகள் சூப் போன்றன சாப்பிடலாம். இரவு சமைத்த உணவாக வாரம் நான்கு நாட்களும், இயற்கை உணவை வாரம் மூன்று நாட்களும் சாப்பிடவும். இவ்வாறான உணவில் உடலுக்குத் தேவையான சரிவிகித உணவு கிடைக்கும். இதனால் நோய் விரைவில் குணமாகும்.

இயற்கை சிகிச்சை முறைகள் : இரண்டு மார்பகங்களுக்கும் மண்பற்று போட்டு 20 முதல் 30 நிமிடங்களுக்கு பிறகு தண்ணீரால் சுத்தம் செய்யலாம். இதனை இரண்டு நாட்களுக்கு ஒரு முறை காலை (அ) மாலை வேளைகளில் செய்துக் கொள்ள வேண்டும். வெந்நீர் ஒத்தடம் தினம் காலை (அ) மாலை வேளைகளில் 20 நிமிடம் தர வேண்டும். வேப்பிலை + மஞ்சள் தூள் அரைத்து மார்பகம்மீது பற்று போட்டு 30 நிமிடம் கழித்து சுத்தம் செய்யலாம்.

மேற்கூறியவைகளை பின்பற்றினால் இந்நோயினை முழுமையாக கட்டுப்படுத்தலாம். நலமுடன் இருக்கும்போதே வாரம் ஓரிரு முறைகள் பின்பற்றினால் வராமல் தடுத்துக் கொள்ளலாம்.

தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்

Dr.M.குருபரன் & Dr.M.சபாபதி, Dr.M.சிவசக்தி, S/o Dr.C.K.மாணிக்கவாசகம்

தலைமை முகவரி : அஞ்சல் பெட்டி 30, எண்.1, திருநாத முதலி நகர், (காலேஜ் எதிரில்), திருப்பத்தூர் (வ.ஆ.மா.) - 635 601 ✆ : 04179-220469, 222769 Cell : 9443438670, 9842369696

டெல்லி கிளை : 6/34, W.E.A., Karolbagh, New Delhi - 5, ✆: 011-25736220 Cell: 9868026743

சென்னை முகவரி : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, (பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில்) கெல்லீஸ், சென்னை - 10. ✆ : 044-26424285, 26427638 Cell : 9444161670

இரு முகவரிகளிலும் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1, மாலை 5 to 7

7 & 8ந் தேதி - மும்பை : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga, (CR), ✆ : 24011589, 24033879	**9ந் தேதி - பெங்களூர் :** காலை 11 to மாலை 1 மணி வரை, ஹோட்டல் பிரசிடெ, (கல்பனா தியேட்டர் அருகில்) செப்பேகடை ரோடு ✆ : 080-2265374, 2873013	**20 & 21ந் தேதி - புதுடெல்லி :** காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை South Indian Hotel, 10211, Padam Singh Road, Ajmal Khan Road, Karol Bagh, ✆ : 25717126, 25723651

கூறும் என் கணவர் போன்ற ஆண்கள் இருக்கும் நம் நாட்டில் (எருமை மாட்டுத் தோல் போன்று சிரித்துக் கொண்டே அதையும் நான் கேட்டுக் கொண்டது வேறு விஷயம்), தன் மனைவியை மலர் முன்னிலையில் பாராட்டி பரிசு கொடுத்த அந்த மகனுக்கு, பெண்மையை போற்றத் தெரிந்த உண்மையான ஆண் மகனுக்கு என் அன்பு ஆசீர்வாதங்களும் பாராட்டுகளும்.

- மங்கையர் மலர் வாசகி

அதற்கு மேல் வீட்டை ஓரளவு க்ளீன் செய்து, சாப்பாடு முடிந்ததும், படுக்கப் போக இரவு மணி பதினொன்று ஆனது. தீபா வளிக்குக் கூட இப்படி பாடுபட்டதாக ஞாபகம் இல்லையே...

விடிந்தால் பர்த்டே. அவசர அவசரமாக காலை ஆறரைக்குள் (இவன் ஸ்கூலில் ஏழு பத்திற்கு பர்ஸ்ட் பெல்) பர்த்டே பயலை ரெடி செய்து, சாக்லெட் - கிப்ட்ஸ் சகிதம் ஸ்கூலுக்கு அனுப்பும் படலம் நடந்தேறியது. மதியம் அவன் திரும்புவதற்குள், சமையலை முடித்த கையோடு, கேக் செய்து வைக்க வேண்டும்.

இதற்குள் மாமியார், "ராத்திரி என்ன சமையல் பண்ணப் போற?" என்றார்.

"சமையலா? அதுக்கு எங்கே நேரம்? வாங்கற சமோசாவே வயத்தை அடைச்சிடும். அதுவுமில்லாம காலையில பண்ணி யிருக்கிற கூட்டு, ரசமெல்லாம் மிஞ்சும். அதப் போட்டுண்டு சமாளிச்சுக்கலாம்."

"நமக்குன்னா மட்டும் சமாளிச்சுக்கலாம். அவா எல்லோரும் வராளே!"

"யாரு?"

"அதான் - மோகனா, மாப்பிள்ளை, மோகனாவோட நாத்தனார், மச்சினர், மச்சினர் பொண்டாட்டி..."

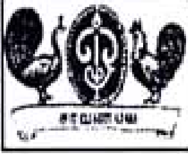
"அவாளெல்லாம் எதுக்கு?" உளறிக் கொட்டியதை திரும்ப வாயிலா அடைத்துக் கொள்ள முடியும்?

"என்ன அப்படிக் கேட்டுட்ட? குழந்தை களைத் தனியாகவா இவ்ளோ தூரம் அனுப்புவா? கூட்டிண்டுதான் வரணும்! தாணாவேர்ந்தும், காட்கோபர்லேர்ந்தும், அவ்வளவு தூரம் வர்றவங்களை, சாப்பாடு போடாம எப்படி பத்து மணிக்கும் பதினோரு மணிக்கும் அனுப்பறது?"

இடுப்பிற்கு அரை மணி நேர விடுப்பும் போயே போச்சு! பிரிட்ஜைத் திறந்து சணக் கெடுத்தால், நோ காய்கறி. இதற்குள் மணி இரண்டு. சமோசா, சிப்ஸ் இத்யாதி வாங்கி வர கணவர் ஓட, இரண்டு பாத்திரங்களில் ரஸ்னா, சர்க்கரை, தண்ணீர் கொட்டி விட்டு, காய்கறி தேடி மார்க்கெட் ஓடினேன்.

மூச்சிரைக்க திரும்பி வந்தால், வீடு அமர்க்களமாக இருந்தது. சமையல் அறை யில் கால் வைக்க முடியாத அளவு ப்ளாஸ்டிக் பைகள் மயம். 'ஆளுக்கு இரண்டு' கணக்கில் மொக்கான் சமோசாக்கள் இரண்டு பைகளிலிருந்து முழித்தது. இதைத் தவிர பெரிய...ய்ய பாக்கெட்டுகளில் சிப்ஸ், ஜீராவை ஒழுக விட ஆரம்பித்திருந்த குலாப் ஜாமூன் பெட்டிகள். அத்தனைக்கும் சம்புடம் இத்யாதி பார்த்தெடுத்து, போட்டு வைத்து, சமோசாவின் இரண்டு சட்னி களைப் பாத்திரங்களில் ஊற்றி வைத்து நிமிர்ந்தால், கணவர், "இதைக் கொஞ்சம் பிடிச்சுக்கோ" என்றார். ஹாலில் பலூன், பேப்பர் அலங்காரம் இத்யாதிக்கு கைகொடுக்கப் போய் பத்தே நிமிடம் -

"என்ன கறி பண்ணப் போறே? கூடவே ஒரு தயிர்ப்பச்சடியும் பண்ணிடு. அப்பளம் இருக்கா? நாலே நாலு இருந்தாக் கூட போதும், மாப்ளைக்கு மட்டும் பொரிச்சுப் போட்டுடு. அவருக்கு அப்பளம் இல்லாம சாப்பிடத் தெரியாது பாவம். நான் வேணும்னா காய் நறுக்கித் தர்றேன்..." காய் கறிப் பையைக் கீழே சாய்த்து, எல்லா வற்றையும் வெளியே கொட்டி பரப்பிக் கொண்டு உட்கார்ந்த மாமியார், "கறிவேப் பிலை, கொத்துமல்லி போட்டு வெக்க டப்பா குடுத்துடு. பீன்ஸ் ஆய்ந்து போட பாத்திரம் குடு" என்றார்.



காபி, டிபன், சைவ உணவுடன் சுற்றுலாக்கள்



காசி - பூரி - கல்கத்தா - அயோத்யா

• பூரி - கோனார்க் - புவனேஸ்வர் - கயா - புத்தகயா - சாரனாத் - வியாசகாசி - திரிவேணி **14.8.04** மற்றும் **18.9.04** மற்றும் **14.10.04** மற்றும் **6.11.04** முதல் **10** நாட்கள் ரூ. **3690/-** இத்துடன் நைமிசாரண்யம் - சித்ர கூடம் - விஜயவாடா பார்த்துவர **15** நாட்கள் ரூ. **4290/-** (ரயில்).

சிம்லா - குளு - மணாலி - வைஷ்ணவி

• மதுரா - பிருந்தாவன் - ஆக்ரா - டெல்லி - குருக்ஷேத்ரா - சண்டிகார் - சிம்லா - குளு - மணாலி - வசிஷ்டாபாத் - ரோத்தங்பாஸ் - **18.9.04.** முதல் **14** நாட்கள் ரூ. **5790/-** இத்துடன் (நவசக்திகள்)- வைஷ்ணவி - மகாலட்சுமி - மகா காளீஸ்வரி - ஜிஜி மாதா - சாமுண்டாதேவி - காங்ராதேவி - ஜுவாலாமுகி - சிந்து பூரணி - மான்சாதேவி - ஜம்மு- அமிர்தசரஸ் - வாகா - பார்த்துவர **20** நாட்கள் ரூ. **6990/-** (ரயில் & பஸ்)

காசி - பண்டரிபுரம் - நாசிக் - ஜெய்ப்பூர் - அமிர்தசரஸ் - டெல்லி - கல்கத்தா - மும்பை

• பூரி - கோனார்க் - புவனேஸ்வர் - கயா - புத்தகயா - சாரனாத் - வியாசகாசி - அயோத்யா - திரிவேணி - ஹரித்துவார் - ரிஷி கேசம் - வாகா - மதுரா - ஆக்ரா - பிருந்தாவன் - ஜெய்ப்பூர் - நாசிக் - தபோவனம் - முக்திதாம்- மும்பை - பண்டரிபுரம். **14.8.04** மற்றும் **18.9.04** மற்றும் **14.10.04** மற்றும் **6.11.04** முதல் **22** நாட்கள் ரூ. **6390/-** (ரயில்)

காசி - கேதார் - பத்ரி - அமிர்தசரஸ் - ஜெய்ப்பூர் - கல்கத்தா - உஜ்ஜயினி

• பூரி - கோனார்க் - புவனேஸ்வர் - கயா - புத்தகயா- திரிவேணி - அயோத்யா - ஹரித்துவார் - ரிஷிகேஷ் - வாகா - டெல்லி - ஆக்ரா - மதுரா - பிருந்தாவன் - ஜெய்ப்பூர். **18.9.04** மற்றும் **14.10.04** முதல் **20** நாட்கள் ரூ. **6390/-** (ரயில் & பஸ்)

அந்தமான் தீவுகள் - ANDHAMAN ISLANDS

• **20.8.04** மற்றும் **14.10.04** முதல் போக வர, கப்பல் A/c பங்க் கிளாஸ் **10** நாட்கள் ரூ. **7990/-** போக கப்பல், திரும்பிவர விமானம் 8 நாட்கள் ரூ. **14990/-**

விமானச் சுற்றுலா

• காசி - திரிவேணி - ஹரித்துவார் - ரிஷிகேஷ் - டெல்லி - ஆக்ரா - ஜெய்ப்பூர் (ரயில் & விமானம்) டெல்லி To ஜெய்ப்பூர் விமானப் பயணம். **18.9.04** மற்றும் **14.10.04** முதல் **14** நாட்கள் ரூ. **5490/-**

குமரகம் - குருவாயூர் - குற்றாலம் - மூணார்

• சுருளி தீர்த்தம் - தேக்கடி - மூணார் - காலடி - குருவாயூர் - கொச்சின் - சோட்டாணிக் கரை குமரகம் - திருவில்லா - குற்றாலம். **13.8.04** முதல் **7** நாட்கள் ரயில் & டீலக்ஸ் பஸ் ரூ. **1800/-** (சென்னை To சென்னை)

குமரன் டிராவல்ஸ்

20, வடக்கு சித்திரை வீதி, மதுரை- 625001. போன்: 2621519. Cell No:98423 - 52105

கிளைகள்: P.V.T. ஷாப்பிங் காம்ப்ளக்ஸ்,22, ரெங்கநாதன் தெரு, சென்னை - 17. Phone: 55191480 Cell : 9840392105

62, 4வது கிராஸ், பொன்நகர், திருச்சி-1. போன் : 2483649 செல் : 3220497

அரக்க பரக்க கறியை வதக்கி, கூட்டை சுருக்கி, ரசத்தைப் பெருக்கி, குழம்பை கலக்கி, தலைவலியைத் தவிர்க்க, நின்று கொண்டே சூடாக ஒரு காப்பியை முழுங்கிவிட்டு (மற்றவர்களுக்கு கொடுத்த பிறகுதான், தோழிகளே!) இரண்டாவது குக்கரை அடுப்பில் ஏற்றவும் "டிங் டாங்!"

வேற்றுடைக்கு மாற, உள்ளே ஓடினேன். ஒவ்வொரு பொடிசாக வீட்டிற்குள் நுழைந்தது. நேற்று வரை, எல்லா அறைகளிலும் செருப்புடனே வளைய வந்து சகஜமாகப் பழகிய சுட்டிகளுக்கு, பார்ட்டி மூட் வந்து விட்டது போல... வெகு ஜாக்கிரதையாக சோபா விளிம்பில் உட்கார்ந்து, ஸ்டைலாக அசட்டுச் சிரிப்பு சிரித்து, "ஹாப்பி பர்த்டே சாயி" என்றார்கள். ஆளுக்கு ஒரு மூலையில் உட்காரப் பார்த்தவர்களை எழுப்பி, தொப்பி -சாக்லெட் கொடுத்து, என்டர்டெய்ன்மெண்ட் என்கிற பெயரில் அவர்களையே ஜோக்குகள் சொல்லச் சொல்லி முடுக்கி விட்டு, செகண்ட் ரவுண்டிற்குத் தயாரானேன்.

கேக்கின் மேலிருந்த அலங்காரத்தைப் பார்த்து,

"ஹை.... ராபிட்" என்றான் பிள்ளை.

"அரே... யே தோ ராபிட் நஹி ஹை... ஐ நோ... யே தோ மவுஸ் ஹை..." ஸ்நேஹா எலி போலக் கீச்சிட...

"இது ராபிட்தான்," பிள்ளையாண்டான் முறைக்க, நிமிடத்தில் இரண்டு கட்சியாகப் பிரிந்த படையை, மீண்டும் ஒன்றுதிரட்டி, கேக் கட் பண்ண, பதினைந்து நிமிடம் போலாயிற்று. அடுத்து வந்த கட்டம்தான், என்னை உதறல் எடுக்கச் செய்தது - ஸ்நாக்ஸ் விநியோகம்!

விக்ராந்த் - "ஆன்ட்டி, எனக்கு ரெண்டு சமோசா வேண்டாம்."

பிள்ளை _ "அம்மா, தன்விக்கு ரஸ்னா வேண்டாமாம், ஐஸ் வாட்டர் கேக்கறா."

ப்ரீத்தி - "மாமி, எனக்கு க்ரீன் ரஸ்னா குடுங்கோ."

கணவர் - "சிப்ஸை எதுல போட்டு வெச்சுட்டே? பசங்களுக்கு ஸ்வீட் சட்னி வேணுமான்னு கேளு."

நாத்தி - "என் மச்சினருக்கு ஒரு காப்பி போட்டுக் குடுத்துடு. அவசரமில்லை. சட்னியை பரிமாறிட்டே வா."

ஸ்நேஹா - "இது காரம். பிடிக்கலை. வேற ப்ளேட்டுல சிப்ஸ் வேணும்."

ராஜேஷ் ஒற்றைக்காலில் நர்த்தனம் செய்தான்.

"ஆன்ட்டி, சன்டாஸ் கிதர் ஹை?"

"சான்டாஸ்? என்னடா கேக்கறான் இவன்?"

"சான்டாஸ் இல்லம்மா, சன்டாஸ்! ஆய் போணும் போல இருக்கு, டாய்லெட் எங்கேன்னு"

"டாய்லெட்டை கை காண்பிச்சு விடுடா, இங்கியே போயிடப் போறான்!" அலறினேன்.

விகாஸ் - "மன்னி, அப்பாக்கு குலாப் ஜாமூன் வேணுமாம்." எல்லோருக்குமே ஒரு ரவுண்ட் குலாப்ஜாமூன் கேட்டு விட்டு வந்தால், கிச்சன் யுத்தம் நடந்த இடம் போலிருந்தது.

ஒருவழியாக டிபன் கடை முடிந்து, கிப்ட்ஸ் ரிசீவ் செய்து, ரிடர்ன் கிப்ட்ஸ் கொடுத்து, குழந்தைகளுக்கு 'டாடடா' காட்டி அனுப்பி வைத்து விட்டுத் திரும்பினால், ஹால் பயமுறுத்தியது. எங்கு காணினும் தொப்பி, ரிப்பன், பலூன், கிப்ட் ராப்பர், சமோசா துண்டு, நொறுங்கிய சிப்ஸ், நசுங்கிய பேப்பர் கப்புகள். இதற்குள் மணி ஒன்பது.

"லேட்டாக சமோசா சாப்பிட்டதில் பசியில்லை. நிம்மதியா அண்ணாமலை பார்த்துட்டு 9:30க்கு சாப்பிடலாமே," பெரிய செட் முடிவு செய்ய, அசடு வழிந்து கொண்டே சிரித்து வைத்தேன். 'வேறு என்னத்தைச் செய்ய?

இதற்குள் பிள்ளையாண்டான் அவனுடைய அத்தை மகனார்களுடன் சேர்ந்து பெட்ரூமில் அடித்திருந்த லூட்டியில், அலமாரிகள் 'பே!' கிஃப்ட் பேப்பர்கள் 'டொர்!' பொம்மைகள் 'பொத்!'

எல்லோரும் சாப்பிட்டு முடித்து, பேசி கடைசியில் 'டாட்டா' சொல்லி விட்டுக் கிளம்பிய போது நேரம் இரவு மணி 12.30.

"சாப்பாடெல்லாம் நிறைய மிஞ்சிடுத்தே. அதிகமா பண்ணிட்ட போலிருக்கு!" கணவர்.

"சமோசா, ஜாமூன் கூட நிறைய இருக்கு," மாமியார்.

"கவலையில்லை, நாளைக்கு சமோசாவையெல்லாம் சாப்பிட்டுடலாம்" நான் கூற,

"ஏன்? நாளைக்கு உனக்கு பர்த்டேயா?" கணவர் கிண்டலடித்தார்.

"இல்லை... ஹாலிடே!" என்று கூறியபடி சோபாவில் சாய்ந்து கண் மூடினேன்.

"உங்கள் மனைவியின் பெற்றோர் அல்லது உங்கள் பெற்றோர், இதில் யார் உங்கள் கூடவே வசிப்பது நல்லது என்று கருதுகிறீர்கள்?"

புள்ளி விவரம் தயாரிப்பதற்காக பல கணவர்களிடம் கேட்கப்பட்ட கேள்விகளில் இதுவும் ஒன்று. அதற்கு, "என் மனைவியுடைய பெற்றோர்" என்று பதில் அளித்த கணவர்கள்தான் 50 சதவிகிதத்திற்கும் மேல். ஏன் இப்படி சொல்கிறீர்கள் என்று கேட்டதற்கு, "உண்மையில் என் பெண்டாட்டியுடைய அம்மா அப்பா என்றால்தான் எங்கள் வீட்டு வேலைகளில் நிறைய உதவி கிடைக்கும்" என்று பதில் கிடைத்தது.

இந்த விஷயம் நம் ஊர் பத்திரிகையில் படித்தது இல்லை. இந்த



சம உரிமை..?.

கீதா பென்னெட்

வருடம் மார்ச் மாதம் வெளிவந்த 'ரெட் புக்' என்ற பிரபலமான அமெரிக்கப் பத்திரிகையில் வந்தது என்றால் நம்ப முடிகிறதா? வீட்டுக்கு வீடு வாசப்படி என்பது போல் இந்த விஷயத்தில் எல்லா நாட்டிலும் இப்படித்தான் போல இருக்கிறது.

சமீபத்திய சென்னை விஜயத்தின் போது லேடிஸ் க்ளப் ஒன்றில் பேச அழைத்திருந்தார்கள். இந்த மாதிரி கூட்டங்களில் எனக்குப் பிடித்தது என்னவென்றால் நான் பேசுவதை விட மற்ற பெண்கள் பகிர்ந்து கொள்கிற, பரிமாறிக் கொள்கிற பற்பல நடைமுறை விஷயங்களைக் கேட்பது தான். இந்தக் கூட்டங்களில் ஒரு பெண் தன் மனம் விட்டுப் பேசியது மிகவும் யோசிக்க வைத்தது.

பெண்ணைப் பெற்று கல்யாணம் செய்து கொடுத்து விட்டு அவளுடைய குடும்பமும் பக்கத்திலேயே இருந்து விட்டால் அந்த போன தலைமுறை தம்பதிகளுக்கு 'ரிடையர்ட் வாழ்க்கை' என்பதே இல்லை. முக்கியமாக பெண்ணைப் பெற்ற அம்மாக்களுக்கு.

இந்தக் காலத்தில் முக்கால்வாசி பெண்கள் தினசரி வெளியில் போய் வேலை பார்ப்பது என்பது சகஜமாக இருக்கிறது. பல செளகரியங்களுக்காகத் திருமணம் ஆன கையோடு தனிக்குடித்தனம் வந்து விடுவது வழக்கமாகி விட்டது. குழந்தை பிறந்த பிறகும் வேலைக்குப் போக வேண்டிய நிர்பந்தம். அந்தச் சின்னஞ்சிறுசை க்ரஷ் அல்லது ஆயாவிடம் விட்டு விட்டுப் போக வேண்டும். இதற்கு செலவு ஒரு பக்கம். இன்னொன்று அவர்கள் நமக்கு நெருங்கியவர்கள் மாதிரி கருத்தாக குழந்தையைக் கவனித்துக் கொள்வார்களா என்று பயம். அந்தச் சமயத்தில்தான் குழந்தையைப் பாட்டி, தாத்தா பார்த்துக் கொண்டால் எவ்வளவு நன்றாக இருக்கும் என்று தோன்றுகிறது.

எத்தனை குடும்பங்களில் பிள்ளை வயிற்றுப் பெற்றோரை கூப்பிடுகிறார்கள்? அது என்னவோ உடனே நினைவுக்கு வருவது மனைவியின் அம்மாதான். பெண்ணைப் பெற்றவர்களுக்கும் 'மாட்டேன்' என்று சொல்ல பயம், தயக்கம். நம் பெண் தானே கஷ்டப்படுகிறாள் எனறு ஒரு பக்கம் பரிதாபம். இன்னொரு பக்கம் மறுத்தால் மாப்பிள்ளை வீட்டார் என்ன நினைப்பார்களோ என்ற பயம். எல்லாமாக சேர்ந்து பெண் வேலைக்குப் போகும் நேரம் அவளுடைய குழந்தைகளைப் பார்த்துக் கொள்ளும் பெரிய பொறுப்பு வந்து சேருகிறது. சில சமயங்களில் சமையல் செய்து வீட்டையும் பராமரிக்க வேண்டும். அதற்கப்புறம் ஓய்வு எங்கே? ரிடையர்மென்ட் எங்கே?

சரி. இதற்கு சம்பளமாவது வாங்கிக் கொள்ள முடியுமா? பெண்ணும் மாப்பிள்ளையும் கொடுத்தாலும் கூட அதை வாங்கிக் கொள்வது நாகரிகமாக இல்லை. பெண்ணிடமே பணம் வாங்கிக் கொள்வதா என்று வெட்கம். ஊர் என்ன சொல்லுமோ என்ற பயம் வேறே.

என் எதிரே பேசிக் கொண்டு இருந்த பெண்மணியின் சொந்த அனுபவம்தான் இது என்று புரிந்தது. அது மட்டும் அல்ல. அவரை மாதிரியே தங்களுடைய நாட்களும் இப்படித்தான் கழிகின்றன என்று மற்ற சில பெண்களும் சொல்ல ஆரம்பித்த போது தான் ஒருசில அம்மாக்களுக்கு வேண்டுமானால் இது பெரிய விஷயமாக இல்லாமல் ஏன் சந்தோஷத்தைக் கொடுக்கக்கூடியதாக கூட இருக்கலாம், ஆனால் பல பெண்களும் ஓய்வுகாலத்தைத்தான் ஆவலோடு எதிர்பார்க்கிறார்கள் என்பது புரிந்தது.

தாம்பத்தியம் என்று வரும் போது ஆணும் பெண்ணும் சமமாக ஒரே மாதிரி தான் வாழ்க்கை பாரத்தைச் சுமக்க வேண்டும் என்று மந்திரம் சொல்லி கல்யாணம் நடக்கிறது. அந்தச் சமத்துவம் மாப்பிள்ளையின் பெற்றோர், பெண்ணைப் பெற்றோர் இருவருக்கும் இடையிலும் இருக்க வேண்டும் தானே! ஆனால் நடைமுறையில் மாப்பிள்ளை வீட்டார் முன் பெண் வீட்டார் ஒரு படி இறங்கிதான் நடக்க வேண்டி இருக்கிறது. மாப்பிள்ளையின் உறவுக்காரர்கள் நண்பர்கள் முகம் சுளிக்காமல், மனம் கோணாமல் எந்தவித தொந்தரவும் இல்லாமல் திருப்தியுடன் திருமண தினத்தில் பங்கேற்க வேண்டிய பொறுப்பு பெண்ணைப் பெற்றவர்கள் தலையில். அந்தப் பொறுப்பு கல்யாணம் முடிந்த பிறகும் தொடர்கிறது என்பதை அறியும் போதுதான் ஏன் இந்த பாரபட்சம் என்று கவலை வருகிறது.

நாகரிகம் மிகுந்த சம உரிமைக்குப் போராடும் அமெரிக்காவிலும் இதே கதிதான் என்று வேண்டுமானாலும் முன்னே சொன்ன புள்ளி விவரத்தைப் பார்த்து அல்ப சந்தோஷப்பட்டுக் கொள்ளலாம்.

நாம் இப்போதெல்லாம் விளக்கெண்ணெயை சமையலில் உபயோகப்படுத்துவதே இல்லை. ஆனால் ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்ற இந்த எண்ணெயை பருப்பு வேகவைக்கும் போது ஒரு ஸ்பூன் விட்டால், பருப்பும் நன்றாகக் குழைந்து, ரசத்திற்கு தண்ணீர் எடுத்தால் ரசமும் நன்றாக இருக்கும். எந்த வாசனையும் வருவதில்லை. சுவையும் கூடுமே தவிர குறைவதில்லை.

- வசந்தா வில்வநாதன்.



என் தமிழை அங்கீகரித்தது மங்கையர் மலர்!

ஓய்வு நேரத்தில் நிறையப் புத்தகங்கள் படிக்கும் ஆர்வமும், இந்திய மொழிகளில் இரண்டு மொழிகளைக் கற்றுத் தேர்ந்ததினால் கிடைத்த அனுகூலமும், இலக்கிய ரசனையும், நேரத்தை உபயோகமாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்கிற சுய ஆர்வமும் உள்ள ஒரு பெண்மணி - வேலைக்குப் போகாத பெண்மணி - எப்படி ஒரு மொழியில் இருந்து இன்னொரு மொழிக்குப் புத்தகங்களை மொழிபெயர்த்து எழுத்துலகில் தனக்கென ஒரு அங்கீகாரம் தேடிக் கொள்ளலாம் என்பதற்கு ஒரு சிறந்த உதாரணம் - கௌரி கிருபாநந்தன்.

இவர் இதுவரை 23 நாவல்களையும், 3 சிறுகதைத் தொகுப்புகளையும், 4 சுயமுன்னேற்ற நூல்களையும் ஆக முப்பது புத்தகங்களை தெலுங்கில் இருந்து தமிழில் மொழிபெயர்த்து பிரசுரமாகி இருக்கின்றன. இன்னும் பல நூல்கள் பிரசுரிக்கப்படும் நிலையில் இருக்கின்றன.

இப்படிப்பட்ட மொழிபெயர்ப்பாளருக்கு தமிழை எழுதப் படிக்கக் கற்றுக் கொண்டது தனக்குத் திருமணமான பிறகு 22 வது வயதில்தான் என்று நாம் தெரிந்து கொள்ளும் போது அவருடைய சாதனை நம்மை பிரமிக்கச் செய்கிறது. தான் 'குடும்பத் தலைவி' என்கிற பதவியுடன், 'மொழிபெயர்ப்பாளர்' என்கிற அங்கீகாரத்தை அடைந்த கதையை அவரே சுவைபடச் சொல்கிறார்..

"நான் பிறந்தது திண்டுக்கல்லில் என்றாலும் வளர்ந்தது எல்லாம் ஆந்திர மாநிலத்தில்தான். தாய்மொழி தமிழ் என்பதால் வீட்டில் பேசும் மொழி தமிழாக இருந்தது. ஆனால் எழுதப் படிக்கத் தெரியாது. பள்ளி கல்லூரிகளில் படிக்கும்போதே ஏராளமான புத்தகங்களை, குறிப்பாக நாவல்களைப் படிக்கும் ஆர்வம் இருந்தது.

தஞ்சையில் உள்ள 'மெலட்டூர்' என்கிற இடத்திற்கு என் கணவருக்கு (வங்கியில் வேலையில் இருப்பவர்) - இடமாற்றம் செய்யப்படவே அங்கு சென்றோம். அங்கே உள்ள நூலகம் அருமையான நூலகம். ஏராளமான தமிழ்ப் புத்தகங்கள் இருந்தன. தெலுங்குப் புத்தகங்கள் ஒன்றும் கிடையாது. தெலுங்குப் பத்திரிகைகள் வருவதும் கிடையாது. படிக்கும் பழக்கம் உள்ள என்னால் புத்தகங்களைப் படிக்காமல் இருக்க முடியவில்லை. அதனால் மெல்ல மெல்ல நானே சிரமப்பட்டு தமிழ் எழுதப் படிக்கக் கற்றுக் கொண்டேன். முதலில் படிப்பதற்குச் சுலபமாக இருக்கும் புத்தகங்களாகத் தேடிப் பிடித்து படிக்க, தமிழ் படிக்கும் ஆற்றலை வளர்த்துக் கொண்ட பிறகு கனமான நாவல்களைப் படிக்க ஆரம்பித்தேன். சுஜாதா, ஜெயகாந்தன், லா.ச.ரா, இந்திரா பார்த்தசாரதி, அசோகமித்திரன் போன்றவர்களது படைப்புகளைக் கவனித்துப் படித்தேன்.

எனக்கு முதன் முதலில் நான் எழுதும் தமிழ் சரி -என்கிற நம்பிக்கையைக் கொடுத்தது மங்கையர் மலர்தான். 1985-ல் வீட்டுக் குறிப்பு ஒன்றை எழுதி அனுப்பியிருந்தேன். அது பிரசுரமானதுடன், அதற்கான சன்மானமும் அப்போது மூன்று ரூபாய் விற்றுக் கொண்டிருந்த மங்கையர் மலரின் ஓர் இலவசப் பிரதியும் கிடைத்தது. மிகவும் சந்தோஷப்பட்டேன்.

மீண்டும் சென்னைக்கு வந்த போது, 'எண்டமூரி வீரேந்திரநாத்' அவர்களின் நாவல் ஒன்றின் தமிழாக்கத்தைப் படிக்க நேர்ந்தது. அந்த நூலை தெலுங்கில் படித்திருந்த நான், அந்த நூலை தமிழில் மொழிபெயர்த்த மொழிபெயர்ப்பாளர் மூல ஆசிரியரின் சொல்லாட்சிமையை சரியாகச் செய்யவில்லை என்கிற கோபத்தினால், வருத்தத்தினால் அவரது நாவல் ஒன்றை தமிழில் மொழிபெயர்த்து விட்டு அவரது அனுமதி கேட்டு எழுதினேன். உடனே அனுமதி தந்தார். அந்த நாவலை புத்தக வடிவில் கொண்டு வர சில பதிப்பகங்களுக்குக் கடிதம் எழுதி அனுப்பிய போது, அல்லயன்ஸ் நிறுவனத்திடமிருந்து நூற்றாண்டு கண்ட பதிப்பகத்திடமிருந்து நேரில் வந்து சந்திக்கும்படி கடிதம் வந்தது.

அல்லயன்ஸ் சீனிவாசன் அவர்களை நேரில் சந்தித்த தினம் எனது வாழ்க்கையில் ஒரு பொன்னான நாள். நாவலின் கையெழுத்துப் பிரதியை வாங்கிக் கொண்ட அவர், அதைப் படித்து விட்டு நாலே நாட்களில் அதைப் பிரசுரிப்பதாகக் கடிதம் எழுதியிருந்தார். 'அந்தர் முகம்' என்கிற முதல் மொழிபெயர்ப்பு நாவல் பிரசுரமானது. இதனைத் தொடர்ந்து நான் எழுதிய இதுவரை முப்பது புத்தகங்களில் பெரும்பாலானவற்றை அவர்களே பிரசுரம் செய்துள்ளார்கள். கடைசியாகப் பிரசுரமான புத்தகத்தை மணிமேகலைப் பிரசுரம் பிரசுரித்து இருக்கிறது.

தமிழில் இருந்து தெலுங்கிற்கு ஜெயகாந்தனின் ஒரு கதையையும், வாசந்தியின் ஒரு கதையையும் ஷாராஜ் என்பவரது கதையையும் மொழிபெயர்த்துள்ளேன்.

என்னுடைய மொழிபெயர்ப்பு - கணையாழிப் பத்திரிகையில் பிரசுரமானால்தான், "உன்னுடைய எழுத்துத் திறமையை அங்கீகரிப்பேன்" என்று சொன்ன என் கணவர் கணையாழி பத்திரிகையில் என்னுடைய மொழிபெயர்ப்புச் சிறுகதை ஒன்று பிரசுரமான போது எனக்குக் கைகொடுத்துப் பாராட்டினார்.

எனது புத்தக சாதனைகளில் பெருமகிழ்ச்சி அடைந்தவர் என்னுடைய தந்தை. வீட்டிற்கு வரும் உறவினர்களிடமெல்லாம் என்னைப் பற்றிப் பெருமையாகச் சொல்லி மகிழ்வார்.

என்னுடைய கணவர் - கிருபாநந்தன் சிறந்த இலக்கிய ரசிகர். நிறையப் படிப்பவர். நிறைய இலக்கிய நண்பர்கள் உண்டு. சென்னையில் இருந்த போது அங்கே நடக்கும் இலக்கியக் கூட்டங்களுக்கு அழைத்துச் செல்வார். தற்சமயம் திருவனந்தபுரம் தமிழ்ச் சங்கத்தில் நடக்கும் இலக்கியக் கூட்டங்களுக்கும் அழைத்துச் செல்கிறார். எனது மூன்று மகள்களும் படித்து நல்ல வேலைகளில் இருக்கிறார்கள்.

ஆண்டவன் அருளால் அமைதியான வாழ்க்கை. தொடர்ந்து என் மொழிபெயர்ப்புப் பயணத்தில் நடந்து கொண்டிருக்கிறேன்.

— கமலநாதன்

மைக்ரோவேவ் பால்கோவா - நேரம் 6 நிமிடங்கள்

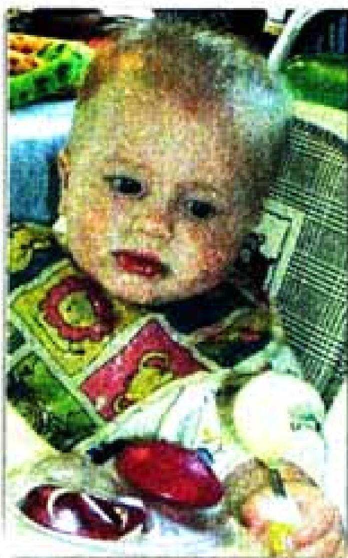


கன்டன்ஸ்ட் மில்க் - 1 டப்பா, தயிர் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், நெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

இந்த மூன்றையும் அகலமான மைக்ரோவேவ் பாத்திரத்தில் கொட்டி நன்றாக மிக்ஸ் செய்து விட்டு 3 நிமிடங்கள் மைக்ரோவேவில் வைத்து, 3 நிமிடங்கள் கழிந்ததும் அதை வெளியில் எடுத்து ஸ்பூனால் கிளறி விட்டு 2 நிமிடங்கள் மைக்ரோவேவ் அடுப்பில் வைத்து 2 நிமிடங்களில் வெளியில் எடுத்து கிளறி திரும்பவும் 1 நிமிடம் வைத்து அதன் பின் வெளியில் எடுத்து கிளறினால் பால்கோவா ரெடி. 6 நிமிடங்களில் பால்கோவா ரெடி. குழந்தைகள் பள்ளியில் இருந்து வந்ததும் சூடாகக் கொடுக்கலாம்.

- லக்ஷ்மி மஹாதேவன்.





காடுகளில் கிடைக்கும் கனிகளை மட்டும் உண்டே யோகிகளும், சித்தர்களும் எந்த நோய் நொடியும் இல்லாமல் ஆரோக்கியமாக நீண்ட நாள் வாழ்ந்தனர்.

பழங்களைச் சாப்பிடும் போது, சில முக்கியமான விஷயங்களை நாம் கவனத்தில் கொண்டால், சித்தர்களுக்குக் கிடைத்த பலன்கள் நமக்கும் கிடைக்கும். ஆனால் பலருக்கு பழங்களை எப்படிச் சாப்பிடுவது என்பதே தெரிவதில்லை.

பழங்களில் மென்மையான வைட்டமின்களும், கனிமச் சத்துக்களும் உள்ளன. எனவே முடிந்தவரை கத்தியால் பழங்களை அறுக்காதீர்கள். இதென்ன கலாட்டா? இத்தனை நாளாய் கத்தியால் வெட்டித்தானே சாப்பிட்டோம் என்கிறீர்களா?

தோலோடு 'அப்படியே' சாப்பிடலாம்!

விஷயத்தைக் கேளுங்கள். பழத்தின் சதைப் பகுதியைக் கத்தியால் அறுக்கும் போது, கத்தியின் கூர்மையான முனையும், உலோகத் தன்மையும் சில முக்கியமான சத்துக்களை சேதப்படுத்தி விடும். இளையவர்கள் பற்களால் கடித்து உண்பதால், பல் பலம் பெறுவதுடன் சுத்தமாகவும் விளங்கும். முதியவர்கள் கையால் பிய்த்து உண்ணலாம். இல்லையெனில் கத்தியால் லேசாகக் கீறி எடுக்கலாம்.

எப்போதுமே பழங்களை வெட்டினால், உடனே சாப்பிட்டு விட வேண்டும். இல்லையேல் காற்றிலுள்ள ஆக்ஸிஜனுடன் வினை புரிந்து, சத்துக்களெல்லாம் நீர்த்துப் போகும். வெட்டிய பழங்களை ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்தாலும் சுவையும், சத்துக்களும் டாட்டா காட்டி விடும். பழங்களை வெட்டி திறந்து வைத்திருந்தால், அதில் கிருமிகள் கொட்டமடிக்க ஆரம்பித்து விடும். உடனுக்குடன் சாப்பிடுவதே உத்தமம்.



சில வகைப் பழங்களை இரவில் சாப்பிடக் கூடாது. முக்கியமாக வாழை, கொய்யா, பப்பாளி போன்ற சதைப்பற்றுள்ள பழங்கள் எளிதில் ஜீரணமாகாது. காலை உணவுதான் பழங்கள் சாப்பிட சரியானத் தருணமாகும். பழங்களைச்

சாப்பிடுவது பற்றி ஒரு 'பழ'மொழி சொல்வதுண்டு. "காலையில் தங்கம்! பகலில் வெள்ளி! இரவிலோ ஈயம்!"

தாய்ப்பாலில் கூட பூச்சிக்கொல்லி மருந்து கலந்து விட்ட இந்தக் கலிகாலத்தில் பழங்கள் மட்டும் தப்புமா என்ன? பழங்களை வெறுமனே கழுவினால் மட்டும் பத்தாது. இலேசான சுடுதண்ணீரில் பத்து நிமிடங்கள் பழத்தை ஊறவைத்து, பின் ஒரு மென்மையான பிரஷ்ஷினால் தேய்த்துக் கழுவிய பிறகே சாப்பிட வேண்டும்.

சில பழங்களில் அதன் தோலுக்கு மிக அருகில்தான் நிறையச் சத்துக்கள் உள்ளன. தோலை நீக்கி விட்டுச் சாப்பிட்டால், பல முக்கியமான சத்துக்கள் போய், உங்கள் குப்பை வாளிக்குத்தான் போஷாக்குக் கிடைக்கும். ஆப்பிள், பேரிக்காய், கொய்யா, பீச் போன்ற மெல்லிய தோலுள்ள பழங்களை எல்லாம் 'அப்படியே சாப்பிட வேண்டும்' தோல் வேண்டாம் என்று குழந்தைகள் அடம்பிடித்தால், தோலை வீணாக்காமல் சட்னி செய்து விடுங்கள்.

சிலருக்குப் பழங்கள் எளிதில் ஜீரணமாகாது. அப்படிப்பட்டவர்கள் பழம் சாப்பிட்டதும், ஒரு தம்ளர் வெந்நீர் குடிக்கலாம் என்பது உங்களுக்குத் தெரியும்தானே!

மேலும், 'முள்ளை முள்ளால் எடுப்பது' போல், பழ அஜீரணத்திற்கு பழமே மருந்தாகும். எப்படி? மாம்பழம் அஜீரணமென்றால், மாங்கொட்டையின் உள்ளே உள்ள பருப்பைச் சுட்டுச் சாப்பிட வேண்டும். பலாவுக்கு வேகவைத்த பலாக்கொட்டை, வாழைக்கு - வாழைப் பழத் தோலின் உட்பகுதி மருந்தாகும். எப்போதுமே பழம் சாப்பிடும் போது, நிதானமாக, மிக நன்றாக மென்று, வாயில் சாறாக மாற்றிய பிறகு விழுங்கினால் கவலையே இல்லை.

பழங்களை வாங்கி ஸ்டாக் வைக்காதீர்கள். ஃப்ரெஷ்ஷான புதிய பழங்களில்தான் சத்துக்கள் குறையாமல் இருக்கும்.

— தஸ்மிலா அஸ்கர்.

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : சுவையான 'கறி' கடைசி தேதி : **15.8.2004**

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

'எம்போஸ்' ஓவியங்கள்!



வண்ணமயமான நூல்களைக் கொண்டு தைக்கப்பட்ட எம்பிராய்டரி ஓவியமோ அல்லது கத்தரித்து ஒட்டிச் செய்த ஒட்டுச் சித்திரமோ என்று எல்லோரையும் வியந்து தடவிப் பார்த்துத் திகைக்கச் செய்து விடும் இந்த 'எம்போஸ்' வரைந்து வர்ணமிடும் போது தட்டையாகவும், இயல்பாகவும் இருக்கும். இவ்வகை ஓவியங்கள் பின்பக்கம் சூடான அயர்ன் பாக்ஸ் பட்டதும் சற்று பொரிந்த நிலையில் உப்பலாக எழும்பி வரக் காணும் போது வியப்பாகவும் இருக்கும்.



பெரும்பாலும் இவ்வகை ஓவியங்களை ஃபெல்ட் கிளாத் எனப்படும் சன்னமான வெல்வெட் துணியிலும், சில்க், பாலியஸ்டர், பட்டு போன்ற வழுவழுப்பான துணியிலும் பருத்தி துணி மேலும், பக்குவப்பட்ட அரச இலைகள் போன்ற அருமையான சூடுதாங்கும் இலைகளின் மேலும் தீட்டி அழகு பார்க்கலாம்!

இவைகள் தண்ணீர் பட்டாலும் அழியாத தன்மை கொண்டதாக இருப்பதால் ரெடிமேட் சட்டைகளில் செய்து விற்பனைக்கு தருவதிலும் சிரமம் இருக்காது. அதிலும் தற்போது பளபளப்பான சம்கிகள்



கலந்த வர்ணங்களைக் கொண்டும் இது போன்ற எம்போஸ் ஓவியங்களைச் செய்ய வழிமுறைகள் வந்து விட்டதால் பலருக்கும் இதுபோன்ற ஓவியங்களைச் செய்து பார்க்க ஆர்வம் வந்துள்ளது.

சென்னை தி.நகரில் இதுபோன்ற எம்போஸ் ஓவியம் பழக என்று அதற்கான டிசைன் மற்றும் கலர்கள் என்று செட்டாகக் கிடைக்கின்றன. ஃபெல்ட் துணியில் பிரிண்ட் செய்யப்பட்ட அந்த டிசைனை வாங்கி வந்து துணியின் டிசைனுள்ள பக்கம் செய்யாமல் டிசைனின் பின்பக்கம் தண்ணீர் தெளித்து அயர்ன் செய்தால் டிசைன் மட்டும் சற்று உப்பலாக அருமையாக

வெள்ளை நிறத்துடன் வந்து விடும். அதன் மேல் நீங்கள் விரும்பும் வர்ணங்களை இட்டு பெயிண்ட் செய்யலாம். மிகவும் அருமையாக வந்து விடும்.

இதுபோன்ற ஓவியங்களை இரண்டு வகையாக அயர்ன் செய்யலாம். ஒன்று முதலிலேயே அயர்ன் செய்து படத்தை எழும்பச் செய்துவிட்டு வர்ணமிடுவது, மற்றது படத்தை முதலிலேயே வர்ணமிட்டு விட்டுப் பிறகு நன்கு ஒருநாள் காய்ந்ததும் அதன் பின்பக்கம் அயர்ன் செய்து படத்தை எழும்பச் செய்வது! இரண்டுமே நன்றாக வரும். சரி, உங்களுக்கும் இவ்வகை ஓவியங்களை செய்து பார்க்க ஆசைதானே? செய்து பாருங்கள். துணி வர்ணமிடுவதில் உங்களுக்கு அனுபவம் இருந்தால் மிகவும் சுலபமாகச் செய்து விடலாம்.

தேவைப்படும் பொருள்கள் :

ஃபெவிகால் எனப்படும் துணி வர்ணங்கள் ஒரு செட் (முக்கிய ஐந்து வர்ணங்கள்).

பஃபி மீடியம் - 1 பாட்டில்,

0, 2, 4 நம்பர்கள் கொண்ட பிரஷ்.

கறுப்பு நிற ஃபெல்ட் துணி அல்லது ஏதேனும் கறுத்த வர்ணம் கொண்ட சில்க் துணி 6"X6" கொண்டது

வெள்ளை நிற கார்பன் பேப்பர் - 1,

பென்சில் - 1.

செய்முறை :

பக்கத்தில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் எளிய டிசைனை ஜெராக்சில் கொடுத்து தேவையான அளவு பெரிதாக்கிக் கொண்டு வெள்ளை நிற கார்பன் வைத்து துணியின் மேல் நகல் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். கறுப்பு பின்னணியில் வெள்ளைக் கோடுகளாக டிசைன் நன்றாக வந்து விட்டது அல்லவா?

இனி ஒரு தட்டில் கலர்களை கரைக்க என்று எடுத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். தண்ணீர், பிரஷ் இவைகளும் தயாராக இருக்க வேண்டும். இந்த வர்ணங்கள் சீக்கிரமே காய்ந்து விடும் என்பதால் சற்று சுறுசுறுப்பாகச் செயல்பட வேண்டும். சில்க் துணிகளில் பஃபி மீடியம் 3க்கு 1 என்ற அளவிலும், காட்டன் துணியானால் 1க்கு 1 என்ற விகிதத்திலும் கலந்து பெயிண்ட் செய்ய வேண்டும். அதாவது வெள்ளை நிறத்தை மூன்று சொட்டு விட்டால் அதில் 1 சொட்டு பஃபி மீடியம் என்று கலந்து டிசைனை முதலில் வெள்ளை நிறத்தாலேயே பூர்த்தி செய்து கொள்ள வேண்டும். வெளிக் கோடுகளை மெல்லிய பிரஷ்ஷினால் வரைந்து கொண்டு விட்டு பிறகு சற்று கனமான பிரஷ் கொண்டு வெள்ளை நிறத்தை 'மீடியம் கலந்தது) சற்று தண்ணீர் கலந்து கலந்து குழைத்துக் கொண்டு படம் பூராவும் ஒரே வெள்ளை நிறத்தால் பூர்த்தி செய்ய வேண்டும்.

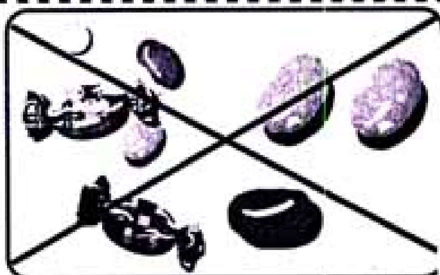
அடுத்து 24 மணி நேரத்துக்குப் பிறகே இந்தப் படத்தை நீங்கள் அயர்ன் செய்ய எடுக்க வேண்டும். ஒருநாள் முழுவதும் இந்த மீடியம் கலந்து தீட்டிய டிசைன் காய வேண்டியது மிக மிக அவசியம்! மறுநாள் டிசைன் உள்ள துணியின் பின்பக்கம் தண்ணீர் தெளித்து பின்பக்கம் மட்டுமே (கவனிக்க) சூடுபடும்படி அயர்ன் பண்ண வேண்டும். பின்பக்கம் சூடுபட்டவுடன் முன்பக்கமுள்ள படம் சற்று எழும்பி மிக நேர்த்தியாக வந்து விடும்.

துணி வர்ணங்களையே பயனபடுத்தி செய்தால் இந்த டிசைன் தண்ணீர் பட்டாலும் அழியாது. மெருகும் குலையாது. நன்கு துவைக்கவும் செய்யலாம். பளபளப்பான சம்கி கலந்த வர்ணங்களை உபயோகித்தும் இவ்வகை 'எம்போஸ்' ஓவியங்களைச் செய்து காண்பவர்களை நீங்கள் அசத்தலாம்.

— ரமணி ரங்கநாதன்

என் மகனின் தோழன் பிறந்த நாளுக்கு சின்ன கவர்களில் 1 முந்திரி, உலர் திராட்சை, பாதாம், செர்ரி போட்டுக் கொடுத்தான். பல்லை சொத்தையாக்கும் சாக்லெட்டுக்கு பதில் இப்படி சத்தான பொருட்களை தரலாமே!

- பூர்ணிமா. வி.



இந்த சுதந்திர நாளில் சில வியக்கத்தக்க பெண்மணிகளைத் தெரிந்து கொள்ளலாமே!

இன்று பெண்கள் ஆண்களுக்கு நிகராக (சிலவற்றில் கூடுதலாகவே) எல்லாத் துறைகளிலும் முன்னேறி வருகிறார்கள். ஆனால் ஒவ்வொரு துறையிலும் ஆரம்பக் காலத்தில் ஒரேயொரு பெண்மணி புதர்கள், முட்களை அகற்றி, கரடுமுரடான ஒற்றையடிப் பாதை அமைத்து, மற்றவர்கள் பின்பற்ற வழிகாட்டியாக அமைந்ததை நாம் நன்றியுடன் நினைவுகூற வேண்டும்.

பாதை வகுத்த

உலகின் முதல் பெண் நவீன மருத்துவர் :

டாக்டர் நர்ஸாகப் பணியாற்றினார்!

• ஹோமி வியார்வலா

புற்றுநோய் முற்றி மரணப் படுக்கையிலிருந்த உறவினரான ஒரு மூதாட்டி சிறுமி எலிசபெத்திடம்,

"டாக்டராக ஒரு பெண் இருந்திருந்தால் என் அந்தரங்கப் பிரச்னைகளை அவரிடம் மனம் விட்டுச் சொல்லி சோதனைகளையும் அனுமதித்து சிகிச்சை பெற்றிருந்தால் இந் நோயின் கொடுமையிலிருந்து ஓரளவு நிவாரணம் பெற்றிருக்கலாம். ஆனால், இன்று அமெரிக்காவிலேயே அப்படி யாரும் இல்லையே! நீ புத்திசாலி. நீயாவது படித்து டாக்டராகி என் போன்றவர்களுக்குச் சேவை செய்" என்றார். அப்படியே செய்வதாக வாக்களித்து விட்டாலும் அது அன்றைய சூழ்நிலையில் எளிதில் கைகூடக்கூடியதல்ல என்று பின்னர் தெரிந்தது.

அப்பொழுது (1850) அமெரிக்கா, இங்கிலாந்து, ஐரோப்பா எங்குமே மருத்துவக் கல்லூரிகளில் அது



• எலிசபெத்



• உஷா

பாவைகள்!

வரை ஒரே ஒரு பெண் கூட அனுமதிக்கப் பட்டதில்லை. அவருடைய விண்ணப்பங்கள் தொடர்ந்து நிராகரிக்கப்பட்டன. சில ஆண்டுகள் முயன்ற பின் ஜெனிவாவில் ஒரு கிராமப்புறக் கல்லூரி இடம் அளிக்க முன் வந்தது. முதல் வகுப்பில் தேறினார்.

அடுத்து வேறு ஒரு பிரச்னை முளைத்தது. இரண்டு ஆண்டுகள் உள்ளுறை பயிற்சி முடித் தால்தானே டாக்டர் பட்டம் தருவார்கள்! முன்னுதாரணம் இல்லையென்று கூறி எல்லா மருத்துவ மனைகளுமே அதற்கு மறுத்து விட்டன. ஒருவர் பிரான்சில் முயற்சிக்கும்படி கூற, அங்கு சென்றும் பலன் பூஜ்யம். அங்கு ஒரு டாக்டர்,



• முத்தம்மா

"மக்கள் சேவைதானே உன் லட்சியம்? பேசாமல் நர்சிங் கோர்ஸில் சேர்ந்து விடு. உன் மருத்துவ ஞானமும் சேர்ந்து சிறந்த நர்சாக விளங்குவாய்" என்று அறிவுரை கூறினார்! வேறுவழியின்றி அவ்வாறே 'லாமெடர்னிடி' என்ற பள்ளி யில் சேர்ந்து தேறி லண்டன் பார்த்லோமியா மருத்துவ மனையில் சில காலம் நர்சாகப் பணியாற்றினார்.

தாய்நாடான அமெரிக்காவுக்குத் திரும்பி மருத்துவமனைகளை நாடாமல் சொந்தமாக ஒரு கிளினிக்கை நிறுவினார். 1857ல் அது முற்றிலும் பெண் அலுவலர்களையே கொண்டு உலகின் முதல் பெண்களுக்கான சிறப்பு மருத்துவமனையாக உருவாகியது. அதைத் தொடர்ந்து சட்டங்களில் விரைவாக சில முன்னேற்றங்கள் ஏற்பட்டன. அதன் பலனாக அவருடைய தங்கை எமிலி டாக்டரானார்.

இங்கிலாந்தில் ஒரு கல்லூரிப் பெண்களை அனுமதித்து எலிசபெதை வந்து பிரசவம், பெண்களின் பிரத்தியேக பிரச்னைகள், ஆரோக்கியம் பற்றிய துறையில் பயிற்சி அளிக்க, வேண்டியது. அமெரிக்க மருத்துவமனையைத் தங்கை எமிலியிடம் ஒப்படைத்து விட்டு அப் பொறுப்பை மனமுவந்து ஏற்றார். அதன் பலனாக அவருடைய மாணவி கெர்ரட் ஆண்டர்சன் இங்கிலாந்தின் முதல் பெண் டாக்டர் என்ற பெருமையைப் பெற்றார்.

இன்று யார் யாருடைய நினைவு நாட்களையோ கொண்டாடுகிறோம். இத்தனை இடர்பாடுகளுக்கிடையே தளரா முயற்சியுடன் மருத்துவத் துறையில் பெண்கள் பிரவேசத்துக்கு வழிவகுத்த எலிசபெத் பிளாக்வெல்லுக்கு நினைவாஞ்சலி செலுத்தும்



கை, கால்களில் ஆர்த்ரிட்டிஸ் வலி வந்தால் ஓட்சை (2 கப் ஓட்சுக்கு 1 கப் தண்ணி) தண்ணீரில் சுடவைத்து கிளறி ஆறவிடவும். பிறகு ஆறியதும், அதை வலியுள்ள இடத்தில் தடவி விட்டால் வலி குறைந்து விடும். ஓட்ஸ் சாப்பிட மட்டுமல்ல, வலியையும் போக்கும் நிச்சயமாக!

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.

விதத்தில் பெண் மருத்துவர்களாவது ஒரு தினத்தைக் கொண்டாடுவது பொருத்தமாக இருக்கும் அல்லவா?

இந்தியாவின் முதல் அயல்நாட்டுத் தூதர்

"தனியாக விமான நிலையம் போவாயா?"

ஐ.ஏ.எஸ், ஐ.பி.எஸ். பட்டங்கள் பெற்று கலெக்டர்களாகவும், உயர் போலீஸ் அதிகாரி களாகவும் பெண்கள் பிரகாசிக்கும் இக் காலத்திலும் ஏனோ அயல்நாடுகளில் தூதுவர்களாகப் பணியாற்ற வாய்ப்பளிக்கும் ஐ.எஃப்.எஸ். துறையைத் தேர்ந்தெடுக்க அநேகமாக யாரும் விரும்புவதில்லை. ஆனால், நாடு சுதந்திரம் பெற்ற அடுத்த ஆண்டே குடகுப் பகுதியை (நாட்டுக்குச் சிறந்த ராணுவ வீரர்களை அளித்த பூமி அல்லவா)ச் சேர்ந்த சோனிரா பெல்லியப்பா முத்தம்மா அதிகாரம் மிக்க வேறு பதவிகளுக் குத் தகுதியான ரேங்க் பெற்றிருந்தும் குறிப் பாக ஐ.எஃப்.எஸ். (அயலுறவு) துறையைத் தேர்ந்தெடுத்தது பலருடைய புருவங்களை உயர்த்தியது.

தேர்வுத் தாளில் எண்ணாக இருந்தவரை அவருக்குச் சிறப்பு மதிப்பெண்களை அளித்தவர்கள், பெண் என்று அடையாளம் தெரிந்ததும் ஆண்கள் கோட்டைக்குள் அத்து மீறிப் பிரவேசிப்பவராகவே கருதினார்கள்.

"நள்ளிரவில் விமான நிலையத்துக்குத் தனியாகப் போக முடியுமா?"

"சில நாடுகளில் சவால்கள், ஆபத்துகளுக் கிடையே சாதுரியமாகப் பணியாற்ற வேண்டியிருக்கும். உங்களால் முடியுமா?" போன்ற விசித்திரமான கேள்விகளை எழுப்பினார்கள். முடிவில், திருமணமானதும் வேலையை ராஜினாமா செய்வதாக உறுதி மொழியை எழுதி வாங்கிக் கொண்டு நியமன உத்திரவை அளித்தார்கள்.

சில ஆண்டுகளில் சீனியாரிட்டிபடி அவருக்கும் மற்றொரு பெண்ணுக்கும் கிடைக்க வேண்டிய பதவி உயர்வைத் தரா மல் குறைந்த அனுபவமுள்ள அடுத்த வருக்குக் கொடுத்தார்கள். காரணம் கேட்ட போது அவர்கள் இருவருக்கும் அதற்கான போதிய திறமை இல்லை என்றார்கள். போராளியான முத்தம்மா உடனே சுப்ரீம் கோர்ட்டில் வழக்கு தொடர்ந்தார். தீர்ப்பு தங்களுக்கு எதிராக வருவதுடன் கண்டனத் துக்கும் ஆளாக நேரும் என்று அஞ்சிய நிர்வாகம் உடனே அவர்கள் இருவருக்கும் உயர்வை அளித்தது.

அதனால் வழக்கு விலக்கப்பட்டாலும் நீதிபதி முத்தம்மா எழுப்பிய முக்கியமான உரிமைப் பிரச்னைகளில் அரசு கவனம் செலுத்த வேண்டும் என்று குறிப்பிட்டார். பின்னர் ஹங்கேரி, கானா, நெதர்லண்ட்ஸ் போன்ற நாடுகளில் தூதுவராகப் பணியாற்றி ஓய்வு பெற்றார்.

80வது வயதில் தற்போது பெங்களூரில் வாழும் அவருக்குச் சமீபத்தில் முன்னாள் அயலுறவு செயலர் கோகிலா ஐயர் உள்பட பலர் முன்வந்து ஒரு பாராட்டு விழா நடத்தி னார்கள். கோகிலா பேசும் போது பழைய அமைப்பின் உதாசீனம், கட்டுப்பெட்டித் தனங்களை எதிர்த்து அவர் நடத்திய துணிச்சலான போராட்டத்தால்தான் பிற் காலத்தில் தன்னைப் போன்றவர்கள் அத் துறையில் வெற்றிகரமாகப் பணியாற்ற முடிந் தது என்று பாராட்டினார். இன்றும் முத் தம்மா ஓய்ந்து விடாமல் நாட்டில் மண்டி வளர்ந்து விட்ட லஞ்ச ஊழல்களை எதிர்த்துப் போராடுவதில் ஈடுபட்டிருக்

கிறார்.

இந்தியாவின் முதல் பத்திரிகைத் துறை பெண் புகைப்படக்காரர் :

சரித்திரம் மறந்த சாதனையாளர்

தற்போது தொண்ணூறு வயதாகும் ஹோமி வியார்வலா 1973லேயே நேரம், காலம், தங்கும் இட வசதிகளைப் பற்றிக் கவலைப்படாமல் ஆபத்தான சூழ்நிலைகளிலும் பணியாற்ற வேண்டிய பத்திரிகை புகைப்படத் துறையைத் தேர்ந்தெடுத்தார்.

பதிமூன்று வயது மாணவியாக ஒரு பிக்னிக்கின் போது எடுத்த படங்களைப் பாராட்டி 'பாம்பே கிரானிக்கல்' பத்திரிகைக்கு வகுப்பு ஆசிரியர் அனுப்பிய போது, அத்தனையும் பிரசுரமாகி சன்மானம் அனுப்பப்பட்டது. பின்னர் பொருளாதாரத்தில் பட்டம் பெற்றாலும், கற்பனைக்கும் சிருஷ்டி தரும் மகிழ்ச்சிக்கும் வாய்ப்பளிக்கும் புகைப்படத் துறையே அவரை ஈர்த்தது.

1940களில் அன்றைய பெரிய கருவிகளைச் சுமந்து கொண்டு சைக்கிளில் சுற்றி அவர் படங்களை எடுத்தது பலருக்கு வேடிக்கையாக இருந்தது. ஆனால், 'இல்லஸ்டிரேட் வீக்லி', 'ஆன்லுக்கர்', 'டைம்', 'லைஃப்' போன்ற பத்திரிகைகள் அவற்றை விரும்பிப் பிரசுரித்தன. எலிசபெத் அரசி, கென்னடி போன்ற பல பிரமுகர்களின் வருகை, நள்ளிரவில் இந்தியா சுதந்திரம் பெற்ற வைபவம் கும்பமேளா காட்சிகள் என பல கோணங்களில் அவருடைய ஆல்பம் நாட்டின் 50 ஆண்டு கால சரித்திரத்தின் கண்ணாடியாக விளங்குகிறது.

எந்த முக்கிய நிகழ்ச்சியானாலும் அழைப்பு வந்தால் மட்டுமே போவது என்பதை அவர் ஒரு தன்மானக் கொள்கையாகவே வைத்திருந்தார். 1970க்குப் பின் புகைப்படக்காரர்கள் முட்டி மோதியும் விரட்டப்பட்டும் பணியாற்ற வேண்டியிருப்பது கண்டு மனம் வெதும்பி ஓய்வு பெற்றார். சுதந்திரப் பொன் விழாவின் போது மூத்த தலைவர்கள் நினைவுகூர்ந்து அவருடைய சிறந்த படங்களை 'சரித்திரம் மறந்த ஒரு சாதனையாளர்' என்ற தலைப்பில் ஒரு ஆல்பமாக வெளியிட்டு அவரைக் கௌரவித்தனர்.

நாட்டின் முதல் பெண் விமானி

புழுதிப் புயலில் திகில் அனுபவம்!

உஷா மூன்று குழந்தைகளுக்குத் தாயான பின் 1945ல் கணவர் கேப்டன் சுந்தரத்தை நச்சரித்து விமானம் ஓட்டக் கற்றுக் கொண்டார். விரைவில் தேர்ச்சி பெற்று மைசூர் மஹாராஜாவின் விமானத்தில் இணை விமானியாகும் வாய்ப்பைப் பெற்றார். இரும்பு மனிதர் சர்தார் வல்லபாய் பட்டேல் அவருடைய விமானத்தில் பயணம் செய்த போது நாட்டின் ஒருமைப்பாடு பற்றிய அவருடைய கருத்துகளை வியந்து மற்றொரு சமயம் அவர்கள் வீட்டுக்கே சென்று தம்பதியுடன் விருந்துண்டு நண்பரானார். நேரு, ஆசாத், ராஜேந்திர பிரசாத் என பல பிரபல தலைவர்கள் அவருடைய விமானத்தில் பயணம் செய்திருக்கிறார்கள்.

அடர்ந்த பனி மலைகளிடையில் விமானத்தைச் செலுத்தும் அவருடைய சாகசம் பலரையும் வியக்கச் செய்தது. ஒரு முறை லண்டனிலிருந்து சென்னை வரை தூரத்தைப் பழைய பிஸ்டன் எஞ்சின் விமானத்தில் 27 மணி நேரத்தில் கடக்க ஒரு சவாலை ஏற்றுக் கொண்டு முனைந்த போது அரேபியப் பகுதியில் திடீரென எதிர்பாராமல் பெரும் புழுதிப் புயல் வீசத் துவங்கி திசை தெரியாமல் தத்தளித்து ஏதோ ஒரு குறிப்பில் பறந்து பத்திரமாக பாஸ்ரா நகரை அடைந்தது மறக்க முடியாத திகில் அனுபவம். தற்போது 80வது வயதில் 'ப்ளூகிராஸ்' மூலம் பிராணிகள் நலனில் அக்கறை செலுத்தி வருகிறார்.

— அ. ஷண்முகசுந்தரம்

('ஹிந்து', 'இண்டியன் எக்ஸ்பிரஸ்', 'டைம்ஸ் ஆஃப் இந்தியா', டெக்கான் ஹெரால்ட்' பத்திரிகைகளிலிருந்து தொகுப்பு)

மனதுவந்த சேவை

என்னுடைய அம்மா ராஜலெக்ஷ்மி ஜகன்நாதன் டீ.வி. சீரியலில் மனதை உழல விடாமல் சிறந்த விதமாகப் பொழுதைக் கழிப்பவர். அவர்கள் வசிக்கும் வில்லிவாக்கம் பகுதியில் உள்ள பிள்ளையார் கோவிலில் கடந்த ஒன்பது வருடங்களாக துர்க்கை பூஜை செவ்வாய்க் கிழமை இராகு காலத்தில் செய்து வருகிறார். இதில் என்ன விசேஷம் என்கிறீர்களா? இருக்கிறது.

இதற்காக அப் பகுதி மக்கள் அவரவர் வசதிக்கேற்ப குங்குமம், மஞ்சள், சந்தனம், பன்னீர், தேன், பால், கண்டல் வகைகள் என்று பலவகை பூஜைப் பொருட்களைக் கிடைத்த போது கொண்டு வந்து அம்மாவிடம் கொடுத்து விடுவார்கள். அப் பொருள்களையெல்லாம் தனித்தனியாகப் பிரித்து வைத்துக் கொள்வார். ஒவ்வொரு பூஜைக்கும் அவரே பஞ்சாமிர்தம், நைவேத்தியம் எல்லாம் மடியாக செய்து எடுத்துப் போவார்.

சிலர், "கோயம்பேடு அருகில் வேலை பார்க்கிறேன் மாமி, அதனால் சாமிக்குப் பூ வாங்கி வந்தேன்" என்று திங்கள் மாலை கொண்டு வந்து தருவர். அம்மா பொறுமையாக மாலையாகத் தொடுத்து ஈரத்துணியில் பத்திரப்படுத்தி, செவ்வாய் பூஜைக்கு எடுத்துச் செல்வார்.

இவை மட்டும் அல்லாமல் சிலர் பாவாடை சார்த்தும்படி புதுத்துணி அவரவர் வசதிக்கு ஏற்ப, முடிந்த போது, கிடைத்த பொழுது கொண்டு வந்து தருவார்கள். அதை துர்க்கை, முருகர், வள்ளி தெய்வயானை, ராஜராஜேஸ்வரி என்று யார் யார் எந்த சுவாமிக்கு சொல்கிறார்களோ அவர்களுக்குத் தன் கையாலேயே தைத்துக் கொடுப்பார் (இலவசமாக). இவை போக ஸ்லோகங்கள் நிறையப் படிப்பார். பூஜை நடக்கும் போது எல்லோரும் சேர்ந்து பாட, பாட்டுகள், ஸ்லோகங்கள் எல்லாம் தன் கையாலேயே கார்பன் காபி எடுத்து எல்லோருக்கும் கொடுப்பார்.

திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை!

விசேஷ நாட்கள் வந்து விட்டால் போதும். ஆடி மாதம், நவராத்திரி சமயங்களில் பக்தர்கள் தங்களால் இயன்ற கண்ணாடி வளையல், சீப்பு, கண்ணாடி, மஞ்சள் கிழங்கு, தாலிச் சரடு என்று முடிந்தளவில் வாங்கிக் கொடுத்து விடுவார்கள். அம்மா அதை முறையாகச் சிறிய பிளாஸ்டிக் கவரில் போட்டு கோவிலுக்கு வரும் பக்தர்களுக்கு வெற்றிலை பாக்குடன் வைத்துக் கொடுப்பார்.

இந்தச் சேவையை மிகுந்த ஈடுபாட்டுடன் செய்து வருகிறார் என் அன்னை. அவருக்கும், இந்த வயதிலும் அவருடைய ஆசைக்கு அணைபோடாமல் தன்னால் இயன்ற உதவிகளைச் செய்து வரும் என் தகப்பனாருக்கும், அந்தத் துர்க்கை அம்மன் நல்ல ஆரோக்கியத்தையும், நீண்ட ஆயுளையும் தர பிரார்த்திக்கிறேன்.

- வேதா ராஜாராம்



ஆரோக்கியம் அமைவதெல்லாம் - 7

இவர்களைத் திருப்திப்படுத்த முடியுமா?

(13 - 19 வயது வரை)

நான் வளருகிறேனே மம்மி!

ஆங்கிலத்தில் 'அடாலஸன்ஸ' என்றும், 'டீன் ஏஜ்' என்றும் கூறப்படும் இந்தப் பருவம் மிக மிக முக்கியமான பருவம். ஒருபுறம் அதிதமான வளர்ச்சியடையும் உடல். ஆறு வயது முதல் ஒரு வகையில் வளர்ச்சி சீரானதாக இருக்கும். பெண் குழந்தைகளால் 10 அல்லது 11 வயதிலிருந்தும் ஆண் குழந்தைகளானால் 12 அல்லது 13 வயதில் இருந்தும் திடீரென வளர்ச்சி துரிதமாக ஆரம்பிக்கும். 19 வயது வரை இந்த வளர்ச்சி அதிகமாக இருக்கும். அதற்குப் பிறகு ஓரளவு சீரான மாற்றங்கள்தான் இருக்கும்.

கோபம் எனக்கு மட்டும்தான்!

உடல் உயரம், எடை இரண்டும் திடீரென அதிகமாவதும், ஹார்மோன்களின் சுரப்பு, அதனால் உடலில் ஏற்படும் பாலியல் மாற்றங்கள், மனதளவில் ஓரளவு முதிர்ச்சி, பள்ளியில் பல குழந்தைகளுடன் பழகுவதில் திடீரென ஏற்படும் ஆண் - பெண் வித்தியாசம், சமூகத்தில் அதற்காகக் கொடுக்கப்படும் தனி வித்தியாசங்கள் அனைத்தும் சேர்ந்து அவர்களுடைய குணத்தில், நடத்தையில் பல மாற்றங்களைப் பார்க்கலாம். திடீரென கோபம், எரிச்சல், பல நேரங்களில் அதிக சந்தோஷம் என பலப்பல மாற்றங்கள். தாய்க்கு அதிகப் பொறுப்பு மிகுந்த காலகட்டம் இது.

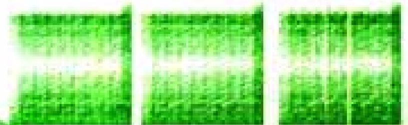
தோளுக்கு மிஞ்சினால் தோழன் (தோழி!) :

அவர்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் தோழர்கள் எப்படி? படிக்கும் புத்தகங்கள் என்ன என்பதில் இருந்து தாய் தந்தையர்களின் கவனிப்பு அதிகம் தேவை. ஒரு தாயானவள் இந்த வயதில் ஒரு சிறந்த தோழியாக அவர்களின் எல்லாப் பிரச்னைகளையும் கோபப்படாமல் சரியானபடி கேட்பவளாக ஒவ்வொரு சின்ன விஷயத்திலும் சரியான வழிகாட்டுபவளாக அமைந்து விட்டால் பிரச்னைகளை சுலபமாகக் களைந்து விடலாம். இந்த வயதில் அவர்கள் தவறான பாதையைத் தேர்ந்தெடுக்காமல் கவனமாக இருந்து விட்டால் அதற்குப் பிறகு கவலைப்படத் தேவையில்லை.

சிகரெட், மது மற்றும் போதை மருந்து என பல கெட்ட பழக்கங்கள் இந்த வயதில் தான் விதை ஊன்றும். அவர்களைத் திட்டாமல், அன்பினாலேயே நல்வழிப்படுத்த வேண்டும்.

ஆரோக்கியமான உணவு!

சரியானபடி உணவைத் தேர்ந்தெடுக்காவிடில் இரத்த சோகை (குறைவான இரும்புச் சத்தினால்),



அதிக உடல் எடை (கொழுப்புச் சத்து அதிகமான உணவி னால்) உடல் வளர்ச்சி அதாவது உயரக் குறைவு (புரதம் சரியாக எடுத்துக் கொள்ளாவிடில்) இந்த டீன்-ஏஜில் அதிகமாக இருக்கும் குறைபாடுகள்.

ஆரோக்கியமான உணவை இவர்களை உண்ண வைப்பது என்பது மிகவும் கடினம் என்று எல்லோரும் நினைக்கிறார்கள். அது தவறு. சரியானபடி எடுத்துரைத்தால் மட்டும் போதாது. அவர்களுக்குப் பிடித்தமான உணவுகளை ஆரோக்கியமாக மாற்றித் தருவது நமது கடமை.

என்னென்ன சத்துக்கள் தேவை?

சக்தி (எனர்ஜி) :

இந்த வயதில் தேவைப்படும் சக்தியின் அளவு அவரவர் உடல் வளர்ச்சி, உடலின் அமைப்பு, உடற்பயிற்சி மட்டுமின்றி ஆணா, பெண்ணா என்பதைப் பொறுத்தும் வித்தியாசப்படும். பெண்களானால் உடல் வளர்ச்சி முதல் பாதியில் அதிகமாகவும் (12-15) பின் பாதியில் ஓரளவு குறைவாகவும் (15-19) ஏற்படும். ஆண்களானால் ஒவ்வொருவருக்கும் வித்தியாசப்படும். ஒரு சில சிறுவர்கள் 12லேயே வளர ஆரம்பித்து விடுவர். பலருக்கோ 14 வந்த பிறகே வளர்ச்சி ஆரம்பிக்கும். வளர்ச்சி ஏற்படும் வயதிற்கு ஏற்றபடி சக்தியின் தேவையும் மாறுபடும்.

இரும்புச் சத்து :

பெண்ணாக வளரத் தொடங்கும் சிறுமிகளுக்கு இரும்புச்சத்து அதிகம் தேவை. வயதிற்கு வந்த பிறகு ஏற்படும் இரத்தப்போக்கு, உடல் பருவ மாற்றம் இவற்றிற்குத் தேவையான இரும்புச் சத்து கிடைக்கப் பெறாவிடில் சீக்கிரமாக அசதி ஏற்படும் வாய்ப்புகள் அதிகம். பள்ளியில் விளையாட்டு போன்றவற்றிற்குச் சரியானபடி உடல் ஒத்துழைக்க இந்த இரும்புச் சத்து தேவை.

கால்சியம் :

அசுர வளர்ச்சியாக வளரத் துவங்கியிருக்கும் சிறுவர், சிறுமியர் இருவருக்கும் எலும்பின் உறுதிக்கு உறுதுணையாக இருப்பது கால்சியம். 20 வயது வரும் வரை இதன் தேவையும் அதிகமாக இருக்கும்.

ஃபோலிக் ஆஸிட், துத்தநாகம், வைட்டமின் 'ஏ' மற்றும் வைட்டமின் 'சி' போன்ற சத்துக்களும் கூட இந்த வயதில் அதிகம் தேவை.

பிரச்னை எங்கே?

இந்த வயதில் தோழர்கள், தொலைக்காட்சி, படிப்பின் பளு இதைப் போன்ற இன்னும் பலவற்றின் தாக்கத்தால் முழுமையான ஆரோக்கிய உணவிலிருந்து மாறி ஸ்நாக்ஸ், கூல்டிரிங்க்ஸ் இதைப் போன்ற உணவுகளையே அதிகம் சாப்பிடுகின்றனர்.

அவர்களுக்குத் தேவைப்படும் சக்தியானது அதிகமாக கொழுப்பிலிருந்து வருவது நல்லதல்ல. பால்,



எஸ். மல்லிகா பத்ரிநாத்

பழங்கள், காய்கறிகள் அதிகம் உண்ணும் பழக்கம் ஏற்பட வேண்டும். நேரமில்லை என்பதைக் காரணமாகக் கொண்டு ஒரு வேளை உணவையே சாப்பிடுவதில்லை. இந்த வயதில் ஏற்படும் தவறான உணவுப் பழக்கங்களால் அவர்களுடைய பிற்கால வாழ்க்கை முழுவதும் பாதிப்படையும் நிலையைப் பார்த்தால் பரிதாபமாக இருக்கிறது.



"பிஸ்ஸா சாப்பிடுங்கள். வேண்டாமென்று சொல்லவில்லை. மாதத்தில் ஒரு நாள்/இரண்டு நாள். ஜூஸ் குடியுங்கள். ஆனால் கியாஸுடன் கூடிய ஜூஸைத் தவிருங்கள். புதிய பழங்கள், காய்கறிகளில் இருந்து தயாரித்த ஜூஸைப் பருகுங்கள். ஐஸ்க்ரீம், சாக்லேட் அதிகம் வேண்டாமே! அதற்குப் பதில் பழங்கள் கலந்த மில்க் ஷேக், ப்ரூட் சாலட் சாப்பிடலாமே! பிஸ்கெட், கேக்கிற்கு பதிலாக மசாலா கடலை, சாண்ட் விட்ச் (காய்கறி சேர்த்தது), பர்கர் போன்றவை பரவாயில்லையே" என்று சொல்லலாம்.

முன்பே கூறியபடி ஒரு தாயினுடைய பங்கு மிக மிக முக்கியம். எந்த உணவானாலும் அதை ருசித்து மெதுவாக உமிழ்நீருடன் கலந்துச் சாப்பிட அவர்களுக்குத் தெரிந்தாலும் நாமும் ஞாபகப்படுத்தலாமே! பொறுமையுடன், விதவிதமாக ஆரோக்கியமாக சமைத்து அவர்களைச் சந்தோஷப்படுத்துங்கள்.

கீழ்க்காணும் குறிப்பை அவர்களுக்கு அவ்வப்போது மனதில் படும்படி கூறுங்கள்.

• உண்ணும் உணவை அனுபவித்து மெதுவாக உண்ணவும்.

• புதிய ஆரோக்கிய உணவை விதவிதமாகச் சமைத்து அதையும் ருசி பார்க்கச் சொல்லவும். பிடித்து விட்டால் இனி உங்களை விட மாட்டார்கள்.

• காலை உணவை தவிர்க்கக் கூடாது.

• ஏதாவது ஒரு வேளையாவது குடும்பத்தின் எல்லா அங்கத்தினர்களுடன் சேர்ந்து, சாப்பிடுதல் நல்லது.

• ஸ்நாக்ஸையே ஆரோக்கியமுள்ளதாக தேர்ந்தெடுக்கவும்.

• உணவு, ஆரோக்கியம் இவற்றின் அடிப்படைத் தவகல்களை கண்ணெதிரே படும்படி மாட்டி வைக்கவும். அவர்களுடைய தேர்வின்படி உணவைச் சமைக்கவும்.

• தினமும் என்ன உணவைத் தயாரிக்கலாம் என அவர்களுக்கும் ஒரு பொறுப்பான பங்கைக் கொடுத்து ஊக்குவிக்கவும்.

• 'டயட்டிங்' என்ற பெயரில் மிக மிகக் குறைவாக உண்ணும் பெண்கள் சீக்கிரமே சோர்வடைந்து சிறு வயதிலேயே களை இழந்து வயதானவர் போலத் தோற்றமளிக்கும் நிலை மாற வேண்டும்.

மாதிரிக்கு சில குறிப்புகள் :

1. மக்காச் சோள 'சாட்' :

மாலை வேளைகளில் இதைப் போன்ற உணவுகள் அவர்களுடைய ருசிக்கும் ஏற்றதாக அமையும். ஆரோக்கியமான உணவும் கூட.

தேவையான பொருட்கள் :

வேகவைத்து உதிர்த்த மக்காச்சோள மணிகள் - 2 கப்,
வேகவைத்து சதுரமாக அரிந்த உருளைக்கிழங்கு - 2,
கேரட் - 1,
வெள்ளரிக்காய் - 1,
தக்காளி - 2,
குடமிளகாய் - 1,
வெங்காயம் - 2,
பச்சை மிளகாய் - 2, (விதை நீக்கிப் பொடியாக அரியவும்)
துருவிய மாங்காய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
அரிந்த கொத்துமல்லித் தழை - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
உப்பு - ருசிக்கேற்ப,
மிளகாய்த் தூள் - ¼ டீஸ்பூன்,
'சாட்' மசாலாத் தூள் - ¾ டீஸ்பூன்,
சர்க்கரை - ½ டீஸ்பூன்,
எண்ணெய் - வதக்க,
சீரகம் - ½ டீஸ்பூன் (தாளிக்க).

செய்முறை :

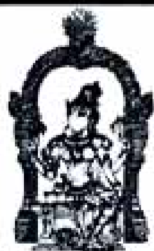
1. கேரட்டைத் துருவவும்.

2. வெங்காயம், தக்காளி, குடமிளகாய், வெள்ளரிக்காய் இவைகளைப் பொடியாக

ஸ்ரீ மந்திர வாராஹி தேவிக்கு கோடி அர்ச்சனை மற்றும் நித்ய வாராஹி ஹோமம்


ஸ்ரீ மஹா நீல சரஸ்வதி தேவி


ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவி


ஸ்ரீ மந்திர வாராஹி காளி

ஆவணி மாதம் 12ந் தேதி (28.8.04, சனிக்கிழமை) முதல் தொடர்ந்து 10 தினங்கள்

ஏராளமாய்ச் செல்வம் தன் மடியில் ஏற்றவளாம் வாராஹி.. வாராஹி... வாராஹி.... என்றே
சீரான மனத்துடனே மனம் உருகி நான் அழைத்தால் வாராது இருப்பாளோ வாராஹி எனும் என் தாய்!

ஹிரண்யாக்ஷன் என்ற அசுரனை மாய்த்து, தந்தத்தால் ஆன மாலை சூடிய பூவராக மூர்த்தியின் ஸ்த்ரீ அம்சமான **வாராஹி**. சப்தமாதாக்களில் முதன்மையானவள். இவளே வாக்தேவி என்று ரிக் வேதம் சொல்லும். பெண்மையின் மஹா சக்தியான இவள் மனிதகுலத்தின் பரிணாம வளர்ச்சிக்கு ஆதாரம். வெவ்வேறு வகையான கோலங்களில் சங்கு சக்கரம், கலப்பை, உலக்கை, கதை, பத்மம், மீன், குழந்தை முதலியவற்றைக் கையில் ஏந்தி காட்சி தருபவள். கருடன், சேஷநாகம், மகிஷன், சிங்கம், முலியவை இவள் வாகனங்கள். ஸ்ரீ வித்யா உபாசனையில் பரவித்யாவாக போற்றப்படுபவள் இவளே. கங்கைக் கரையில் உள்ள காலராத்திரி கோவிலில் இவளுக்கு பூஜை இரவில் மட்டும் தான் நடைபெறும். விஷ்ணுவின் யோகமாயையான இவளே ஸ்ரீ லலிதையின் தண்டநாயகியாகவும், தண்டினி என்றும் வழங்கப்படுகிறாள். பூமி தானேஸ்வரியான இவள் நமக்கு பூமி சம்பந்தமான சொத்துக்கள் பெறவும், வழக்குகள் வியாஜ்யங்கள் இவற்றில் வெற்றி பெறவும் உதவுவாள். இவளை வழிபட வாஸ்து தோஷம் நீங்கும். தானிய வளம் பெருக இவள் கருணை வேண்டும். இவளை உபாசிப்பவர்களை எதிரிகள் எதிர்க்கமாட்டார்கள். வணங்குபவர்களின் குலத்திற்கு நிம்மதியையும் சந்தோஷத்தையும் தந்து சகல சங்கடங்களிலிருந்தும் நிவாரணம் தரும் இந்த மஹா சக்தியான கலியுகத்தில் கண்கண்ட தெய்வமான ஸ்ரீ வாராஹி அஸ்வாருடா, கஜாருடா, வியாக்ராருடா, மந்திர வாராஹி, சொப்ன வாராஹி என்று பல ரூபங்களில் தரிசனம் தருகிறாள்.

இவ்வளவு சிறப்புகள் பெற்ற, இந்த ஜகன்மாதாவுக்கு உலகிலேயே மிகப் பெரிய ஏழடி உயரமுள்ள பிரம்மாண்டமான அதி அற்புத மூர்த்தியாக விளங்கும் தனிச்சன்னதி சென்னை சோழங்கநல்லூர் ப்ரத்யங்கிரா கோயில் வளாகத்தில் மட்டுமே உள்ளது. உலக நன்மைக்காகவும் மக்கள் சுபிட்சமாக இருக்க வேண்டியும் இந்த அன்னைக்கு **கோடி அர்ச்சனை** நிகழும் தாரன வருஷம், **ஆவணி 12ம் தேதி** (28.8.2004, சனிக்கிழமை காலை), திருவோணமும், திரயோதசியும் கூடிய சுபதினத்தில் தொடங்கி ஒவ்வொரு தினமும் விசேஷ வாராஹி ஹோமம் காஞ்சி காமகோடி பீடாதிபதி ஸ்ரீ ஜெயேந்திர சரஸ்வதி ஸ்வாமிகள் மற்றும் வாராஹி ஆலய ஸ்தாபகர் சாக்த ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா ஸ்வாமிகள் பரிபூரண ஆசிகளுடன் நடைபெற உள்ளது.

10 நாட்கள் நடைபெறும் கோடி அர்ச்சனை வைபவத்தில் பங்கேற்க விழையும் உபயதாரர்கள் கீழ்க்காணும் உபயங்களுள் ஏதேனும் ஒன்றையோ, பலவற்றையோ செய்து **ஸ்ரீ மஹா மந்திர வாராஹி காளி தேவியின்** பேரருளைப் பெறுவீர்.

ஒரு நாள் கோடி அர்ச்சனை உபயம்: ரூ.15,000/- தினசரி யாகம்: ரூ.30,000/- அன்னதானம்: ரூ.6,000/- புஷ்பம்: ரூ.3,000/-. ஒரு குடும்பத்தினரின் நித்திய சங்கல்ப பூஜை ரூ.1,008/-.

பங்கேற்க விரும்பும் ஆஸ்திக அன்பர்கள் தங்கள் பெயர், நட்சத்திரம், கோத்திரம், விலாசம், வேண்டும் கோரிக்கை / சங்கட நிவாரணம் முதலிய விவரங்களை ஒரு தனித் தாளில் எழுதி, உபயத் தொகைக்கான டிராப்டுகள் / காசோலைகளை **Sri Prathyangira Ashram Trust, Chennai**. என்ற பெயருக்கு எடுத்து, கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு நேரிலோ அல்லது தபாலிலோ அனுப்பும்படி வேண்டுகிறோம் (நேரில் வந்து சங்கல்பம் செய்ய இயலாதவர்களுக்கு கோவில் சார்பில் சங்கல்பம் செய்து ஸ்ரீ மந்திர வாராஹி மஹா பிரசாதமும் ரக்ஷையும் தபாலில் அனுப்பி வைக்கப்படும்).

ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா ஆஸ்ரமம் டிரஸ்ட் ☎: 0091-44-2450I404
பள்ளிக்கூடச் சாலை, அபராஜிதபுரி, சோழங்கநல்லூர், சென்னை-600119, இந்தியா.

அரியவும்.

3. ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு சூடானதும் சீரகம் சேர்த்து தாளித்து அரிந்த மிளகாய், வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கவும்.

4. அதோடு மற்ற காய்கறிகள், வேகவைத்த சோளம், உருளைக் கிழங்கு சேர்த்து சூடாகும் வரை கலந்து விடவும்.

5. கடைசியில் துருவிய மாங்காய், உப்பு, மிளகாய்த் தூள், 'சாட்' மசாலா சேர்த்து கலந்து விடவும்.

6. பரிமாறும் தட்டில் தேவைக்கேற்ப இதிலிருந்து எடுத்துப் போட்டு மேலே இனிப்புச் சட்னியை சிறிதளவு ஊற்றி ஓமப் பொடியைத் தூவி குடமிளகாயால் அலங்கரித்துப் பரிமாறவும்.

மேலே அலங்கரிக்க :

ஓமப்பொடி - ½ கப்,

குடமிளகாய் வட்டமாக அரிந்தது சிறிதளவு.

இனிப்புச் சட்னி செய்ய :

புளி - எலுமிச்சம் பழ அளவு,

கொட்டை நீக்கிய பேரீச்சம் பழம் - 7,

துருவிய வெல்லம் - 50 கிராம்,

உப்பு - ½ டீஸ்பூன்,

மிளகாய்த் தூள் - ¼ டீஸ்பூன்,

வறுத்த சீரகத்தூள் - ½ டீஸ்பூன்.

இனிப்புச் சட்னி :

புளியோடு பேரீச்சம் பழம் சேர்த்து மூழ்கும் வரை தண்ணீர் ஊற்றி அரை மணி நேரத்திற்கு ஊறவைக்கவும். இதோடு வெல்லம், உப்பு, மிளகாய்த் தூள், சீரகத் தூள் சேர்த்து விழுதாக அரைத்து புளி வடிகட்டியில் வடிகட்டவும். பளபளப்பாக வரும் வரை கொதிக்க வைக்கவும். ஆறவிட்டு பாட்டிலில் ஊற்றி குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்தால் ஒரு மாதம் வரை கூட கெடாது.

பாதாம் ஜெல்லியுடன் ஃப்ரூட் சாலட் :

பாதாம் ஜெல்லி செய்ய :

கடல் பாசி - 10 கிராம், (சைனா கிராஸ்),

சர்க்கரை - ¼ கப்,

ஊறவைத்த பாதாம் பருப்பு 10 (விழுதாக அரைக்கவும்),

பால் - 1 கப்,

கண்டென்ஸ்டு மில்க் - ½ டின்,

பாதாம் எஸென்ஸ் - ½ டீஸ்பூன்.

ஃப்ரூட் சாலட் செய்ய :

ஒரே சைஸில் அரிந்த பழங்கள் - 3 கப், ஆப்பிள், மாம்பழம், வாழைப்பழம், கிர்ணி, ஆரஞ்சு/சாத்துக்குடி (சீசனில் கிடைக்கும் பழங்களைச் சேர்க்கவும்)

சர்க்கரை - ½ கப்,

தேன் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,

எலுமிச்சை ஜூஸ் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,

உப்பு - 1 சிட்டிகை.

செய்முறை :

1. கடல் பாசியை பொடியாக அரிந்து 1 கப் தண்ணீரில் ஊறவைத்து பிறகு மிக்ஸியில் விழுதாக அரைக்கவும்.

2. ஒரு வாணலியில் 1 கப் தண்ணீர் விட்டு கொதிக்க ஆரம்பித்ததும் அரைத்த கடல பாசியைச் சேர்த்து முழுவதும் கரையும் வரை மிதமான தணலில் கலந்து விடவும்.

3. கடைசியில் சர்க்கரை சேர்த்துக் கரைந்ததும் அடுப்பிலிருந்து இறக்கவும்.

4. இதை ஒரு அடுப்பில் செய்யும் போதே மற்றொரு ஸ்டவ்வில் பாலுடன் அரைத்த பாதாம் விழுதைச் சேர்த்துக் காய்ச்சவும்.

5. கடைசியில் அதோடு கன்டென்ஸ்டு மில்க், எஸென்ஸ் கலந்து இறக்கவும்.

6. இதை சைனா கிராஸ் கரைந்ததும் அதில் ஊற்றி நன்கு கலக்கவும்.

7. உடனே நெய் பூசிய டிரே தட்டில் கொட்டவும்.

குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்து சிறிது நேரம் கழித்து சிறிய சதுரங்களாக அரியவும்.

ஃப்ரூட் சாலட் செய்ய :

1. அளந்த சர்க்கரையுடன் சிறிதளவே தண்ணீர் விட்டு அடுப்பில் குறைந்த தணலில் கரையும் வரை வைத்து இறக்கவும்.

2. பழங்களை அரியும் போதே நிறம் மாறாமலிருக்க எலுமிச்சம் பழ ஜூஸ் கலந்து குலுக்கி விடவும்.

3. சர்க்கரை கரைந்ததும் பழங்களில் ஊற்றி தேன், உப்பு சேர்த்துக் குலுக்கி விடவும்.

4. குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்துப் பரிமாறும் போது அழகான கண்ணாடிக் கிண்ணங்களில் நிரப்பி மேலே பாதாம் ஜெல்லியை அழகாக அடுக்கி, பதப்படுத்தப்பட்ட செர்ரிப் பழங்களால் அலங்கரித்துப் பரிமாறவும்.

இதைப் போன்ற டெஸர்ட், ஐஸ்க்ரீம் போன்றவைகளை விட ஆரோக்கிய மானவை. செய்வதும் சுலபம்.



சௌகர்யமான வாழ்க்கையை வாழ்ந்திட சௌந்தர்யம்!



சௌந்தர்யம். கோவை சிறுவாணி ரோட்டில் பசுமையான தென்னந்தோப்பின் நடுவில் ரம்மியமான சூழலில் அழகு கொஞ்சும் குடியிருப்பு. அனைத்து தரப்பினருக்கும் ஏற்ற சகல அடிப்படை வசதிகளுடன் கட்டப்பட்ட பிரத்யேக வீடுகள். 2 கி.மீ. தொலைவில் அமைதி கொலுவிருக்கும் பேரூர் பட்டீஸ்வரர் ஆலயம். உங்கள் ஓய்வுக் காலத்தை நிம்மதியாகக் கழித்திட சௌகர்யமான இடம் சௌந்தர்யம்.

மனம் நிறைந்த வசதிகள்!
மனம் விரும்பும் விலைகள்!
(ரூ. 7.75 லட்சம் முதல் ரூ. 9.25 லட்சம் வரை)

முன்பதிவு நடைபெற்று வருகிறது

சௌந்தர்யம் தரும் சௌகர்யங்கள்

- 4 சென்ட் வீட்டு மனைகள் 710 முதல் 900 வரை சதுர அடியில் டாப்லெட் இணைந்த சிங்கிள் மற்றும் டபுள் பெட்ரூம் வீடுகள்
- தேர்ந்தெடுக்க 5 மாடல்கள்
- ஒவ்வொரு குடியிருப்புக்கும் சோலார் குக்கர்
- அவசரகால ஆம்புலன்ஸ் வசதியுடன் மருத்துவமையம்
- மொத்தக் குடியிருப்புக்கும் பிரத்யேக பராமரிப்பு பணியாட்கள்–பணிப்பெண்கள், தோட்ட வேலை ஆட்கள், எலக்ட்ரீசியன், பிளம்பர் மற்றும் கார்பெண்டர்
- ரெஸ்டாரெண்ட், லைப்ரரி, இண்டர்நெட், கார்டு ரூம் சகல வசதிகளுடன் கூடிய பொழுதுபோக்கு மையம்
- 24 மணி நேர பாதுகாப்பு

தொடர்பு கொள்ளவும் :
Colonel A.Sridharan, VSM (Retd.)
Mobile : +98943-17840

இத்திட்டத்தை நிர்மாணித்து வழங்குவோர் :



COVAI
PROPERTY CENTRE
(INDIA) PRIVATE LIMITED

கட்டடத்துறை ஆலோசகர் :
திருமதி. மினி எம் ஃபவுலர்,
கோவை.

C-601, Pioneer Apartments, 1075, Avinashi Road, Coimbatore - 641 018. Ph : 91-422-2216867, 2217625. Fax : 91-422-2216867. www.covaiprop.com E-mail : covaiprop@vsnl.net

சென்னையில் தொடர்பு கொள்ளவும் : கீதா ரமேஷ், Ph : 24463063

முன்னாள் ராணுவ வீரரின் சேவை நிறுவனம்

BuLLs eYe/CP/FP/04



எல்லோர்க்கும் பெய்யும் மழை

தண்ணீருக்காக தமிழகமே தவிக்கும் போது எதிர் காலத்தை நினைத்து நாங்கள் ஒரு இயக்கம் ஆரம்பித்துள்ளோம். கோவையில் 'ஒளி' என்ற எங்கள் தன்னார்வ, விழிப்புணர்வு இயக்கம் தொடங்கி ஓராண்டின் முடிவைத் தொட்டு நிற்கிறது.

வனத்துறையினர் உதவியோடு, எங்கள் குடியிருப்பு பகுதியான ராம் நகரில், முந்நூறுக்கும் மேற்பட்ட மரக்கன்றுகளை நட்டோம். அவற்றை நாங்கள் வளர்க்கப்பட்ட பாடு....! மழையின்றி, குடிக்க நீர் இன்றி, ஆழ்க்குழாய்க் கிணறுகளில் நீரின் அளவு, அதளபாதாளத்தைத் தொட்டு, எட்டாத ஆழத்துக்குப் போய், தண்ணீருக்குத் தவியாய்த் தவித்தோம்.

தெய்வ வேண்டுதலுக்காக, மடிப்பிச்சை ஏந்துவது போல், வாளிப் பிச்சை ஏந்தி, ஒவ்வொரு வீடாக நின்றோம். 'முல்லைக்குத் தேர் கொடுத்த பாரி' போல், எங்களுக்கு, நீர் கொடுத்தனர் நல்ல உள்ளம் படைத்தவர்கள்.

இரண்டு மாதங்களாக பெய்த மழையில் நாங்கள் பெரும்பாடுபட்டு வளர்த்த செடிகள், தழைத்து, பெரிய மரங்களாக கிளைகள் விட்டு நிற்கின்றன. இதுபோல், சிறிய அளவில் ஆரம்பிக்கப்பட்ட எங்கள் 'ஒளி' விழிப்புணர்வு இயக்கம், இன்று இளைஞர்களான மாணவ, மாணவியரையும் இணைத்துக் கொண்டு பெரிய இயக்கமாக கிளை விட்டு இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது.

எங்களைப் போன்ற, விழிப்புணர்வு இயக்கம் பல தோன்றி, பசுமை புரட்சி ஏற்படுத்தி, 'இன்று மரம் வளர்ப்போம், நாளை மழை பெறுவோம்' என்ற நல்லெண்ணம், ஏராளமானோரைச் சென்றடைய வேண்டுமென்றே மங்கையர் மலருக்கு இதனை எழுத விழைந்தோம்.

- கோவை. என். ரங்கநாயகி

நம் அன்றாட வாழ்வில் ஏற்படும் பலவித பிரச்னைகள் - தடைகளை எளிதாக அகற்றி அதிர்ஷ்டத்தை நம் வீட்டுக்கு அழைத்து வரும் வன்மை 'ஃபெங்சூயி'க்கு உண்டு என்கிறார் திருமதி. காஷ்மீரா தருவாலா. இவர் 'ஃபெங்சூயி' ஆலோசகர். முறைப்படி இவைகளைப் பயின்றவர். சென்னை எழும்பூர் பாந்தியன் சாலையில் (பிரின்ஸ் பிளாசாவில்) உள்ள இவரது கடையில் இவரை நாம் சந்தித்துப் பேசிய போது



அதிர்ஷ்டத்தை அழைத்து வரும் ஃபெங்சூயி



"ஃபெங்சூயி என்பது நீரையும் காற்றையும் குறிக்கும் சொல். பல காலம் முன்பே சீன அறிவியலில் கண்ட இம்முறை தான் தற்போது உலகமெங்கும் மக்களிடையே மிகவும் பிரபல மாகி வருகிறது.

நம் கண்களுக்குத் தெரியாமல் பாயும் சக்தி 'சி' எனப்படு கிறது. இந்தச் சக்தியை அடிப் படையிலேயே நன்கு பெருக வைப்பதில் நீரும் காற்றும் முன்னணியில் உள்ளன.

நல்ல சக்தியை நன்கு பரா மரித்து, சேகரித்து உபயோகப் படுத்த உதவுவதுதான் தண் ணீர். சேகரித்த சக்தியை எல்லா இடங்களுக்கும் பரவ வைப்பதுடன், தேவைப்படும் இடங்களுக்கு எடுத்துச் செல் லும் பணியைச் செய்வது காற்று.

பொதுவாகவே எதை எடுத்துக் கொண்டாலும் அதில் இரண்டு வகை நிச்சயமிருக்கும். ஒன்று பாசிடிவ் - மற்றொன்று நெகடிவ்

எனப்படும் எதிர்மறை. சக்தியிலும் 'ஷென்-சி' (பாசிடிவ்), 'ஷார்-சி' (நெகடிவ்) என இருவகை உண்டு.

நாம் வாழுமிடங்களிலும், பணிபுரியுமிடங்களிலும் தனிப்பட்ட மனிதரின் சக்தியுடன் - கண்ணுக்குப் புலப்படாத சக்தியும் இணையும் நேரம்தான் அதிர்ஷ்டம் கூடும். சரி, நல்ல 'ஃபெங்சூயி' உள்ள இடம் எது தெரியுமா? நாம் இருக்குமிடம் எதுவானாலும் அங்கு நிம்மதி, நிறைவு, வசதி, மகிழ்ச்சி போன்ற அனைத்துமிருந்தால் அந்த இடம்தான் நல்ல 'ஃபெங்சூயி' (சீன வாஸ்து) உள்ள இடம். எங்கெல்லாம் இவைகள் குறைந்து பயம், அவநம்பிக்கை, கஷ்டம், ஆரோக்கியம் குறைதல், நஷ்டம், உறவில் விரிசல் போன்றவைகள் ஏற்படுகின்றனவோ அவைகள் மோசமான வாஸ்து உள்ளதைக் குறிக்கும்.

தனிப்பட்ட ஒருவரின் அதிர்ஷ்ட எண் அவருடைய பிறந்த தேதியிலிருந்து கணக்கிடப்படுகிறது. இதனுடன் அந்தக் குறிப்பிட்ட நபர் இருக்குமிடம், சுற்றுச் சூழல் போன்றவைகளையும் ஃபெங்சூயி ஆலோசகர் நன்கு ஆராய்ந்து மறைமுகமாக அங்கு சக்தி பாய்வதைக் கூட்ட, செய்ய வேண்டியவைகளைச் சொல்வார்.

சரி - பொதுவாக சக்தியுடன் அதிர்ஷ்டம் கூட்ட வல்ல சில பெங்சூயி சாதனங்கள் மற்றும் அன்றாடப் பிரச்னைகளைக் களைய உதவும் 'பெங்சூயி' சாதனங்கள் பற்றிப் பார்க்கலாமா?

மக்களால் பெரிதும் விரும்பி வாங்கப்படும் சிரிக்கும் புத்தர் சிலையை வீட்டின் பிரதான வாயிலைப் பார்க்கும்படி வைக்க வேண்டும். மிகப் பெரிய வெற்றியுடன் நல்ல அதிர்ஷ்டமும் மகிழ்ச்சியையும் நம் வீட்டிற்குக் கொண்டு வரவல்ல இவர் தடைகளை நீக்கி வெற்றியைத் தருவதிலும் விநாயகப் பெருமானுக்கு நிகரானவர். குழந்தைகளுடன் கூடிய புத்தர் சிலையை குழந்தைப்பேறு இல்லாத தம்பதிகள் தங்கள் படுக்கை அறையில் வைக்க சீக்கிரம் பலன் கிடைக்கும். இந்தச் சிலையுடன் 'டபுள் ஹேப்பினஸ்' சின்னத்தையும் படுக்கை அறையில் வைக்க மிக விரைவில் விருப்பம் நிறைவேறும்.



இதே போல தடைபடும் திருமணம் மகிழ்ச்சியுடன் நிறைவேறவும், காதல் கைகூடவும், 'பியோனிஸ்' மலரின் படத்தை வீட்டின் ஹால் அல்லது படுக்கை அறையில் தென்மேற்கில் மாட்ட வேண்டும்.

நம் வாழ்க்கையில் நல்ல முன்னேற்றத்துடன் செழிப்பையும் தரும் தன்மை மீன்களுக்கு உண்டு. முடிந்தால் தொட்டி வைத்து மீன்களை வளர்க்கலாம். முடியாதவர்கள் அதிர்ஷ்டம் தரும் ஃபெங்சூயி மீன் படங்களை வீட்டில் தென்கிழக்கு, கிழக்கு, வடக்கு ஆகிய திசைகளில் மாட்டலாம்.

அழிவென்பதே அறியாத 'பீனிக்ஸ்' பறவையின் படத்தை தென் திசையில் மாட்டி வைக்க உங்களின் வெற்றி வாய்ப்புகளுடன் செழுமையும் கூடும்.

'ஃபெங்சூயின்' மிக முக்கிய சின்னம் மலை. நாட்டுக்கு இயற்கையான பாதுகாப்புத் தரக்கூடியது மலைதானே? வீட்டுக்கும் பாதுகாப்புத் தரக்கூடிய சின்னம் உயர்ந்து உறுதியாக நிற்கும் மலைதான். மலை மறைந்து கிடக்கும் செல்வங்களின் அடையாளம். இந்த ஓவியத்தை அலுவலகத்தின் உட்கார்ந்திருக்குமிடத்தின் பின்புறம் மாட்டி வைக்க வேண்டும். உயர் அதிகாரிகள் முதல் உடன் பணிபுரிவோர் வரை அனைவரிடமிருந்தும் நம்மைக் காப்பதுடன் 'அலுவலக அரசியலிருந்தும்' மீட்கும் தன்மை இந்த 'மலை ஓவியத்திற்கு' உண்டு. நம் பணியினையும் திறம்படச் செய்ய உதவும். வரப் போகும் இருபது ஆண்டுகளுக்கு நல்ல பலன் தரக்கூடியது இது.

பொதுவாக 'ஆமை புகுந்த இடம்' என்ற பயம் இங்கு பலருக்கும் உண்டு. ஆனால் ஃபெங்சூயி முறையில் ஆமைகள் வாழுலகில் வாழும் மங்களகரமான உயிரினங்களாகக் கருதப்படுகின்றன. அதனால் இவைகளை வீட்டில் வைப்பதால் நல்ல அதிர்ஷ்டத்துடன் பாதுகாப்பும் தரக்கூடி



யவை இவை. இதை அனுபவித்து உணர்ந்தவர்கள் மற்றவர்களுக்குச் சொல்ல இவைகளைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு மக்களிடையே பெருகி வருகிறது.

ஜெம்-ட்ரீ எனப்படும் இரத்தின மரங்கள் ஓரளவு விலை உயர்ந்த கற்களைக் கொண்டு உருவாக்கப்பட்டவை. இதற்கு நாணய மரம் என்ற பெயரும் உண்டு. மங்களகரமான இது அதிர்ஷ்ட சக்தியை வீடு முழுவதும் பரப்பவல்லது. நாம் அதிகம் புழங்கும் அறையில் தென்கிழக்கு அல்லது வடமேற்கு திசையில் வைக்கலாம்.

குழந்தைகளின் அறையில் 'கல்வி கோபுரம்' எனப்படும் பகோடாவை வைக்க குழந்தைகளின் முரட்டுத் தன்மை மாறி கீழ்ப்படியும் தன்மை ஏற்படும் - அவர்களின் கவனம் கல்வியில் கூடி மதிப்பெண்களைப் பெருகச் செய்யும்.

வீடு, அலுவலகம் போன்ற இடங்களில் 'பகுவா' எனப்படும் முகம் பார்க்கும் கண்ணாடியை மாட்டுவதால் அந்த இடங்களில் உள்ள ஃபெங்ஷுயி அதிர்ஷ்டம் சிதைந்து போகும். இதை எப்போதுமே வீட்டின் வெளியில் வெளிப்பக்கம் பார்த்த நிலையிலேயே மாட்ட வேண்டும் வெளிக் கதவுகளுக்கு அப்பால் உள்ள மின்சார கோபுரம், ஃபிளை ஓவர் பாலம், பெரிய மரத்தின் கிளைகள், எதிர்குத்தாக அமைந்திருக்கும் வெளிவாயில் - போன்ற தடைகளை நீக்க இதை மாட்டலாம். ஆனால் வீட்டைப் பார்த்தபடி மாட்டக் கூடாது.

முதுகில் பணப்பையுடன், 'ட்ராகன்' 'ரூபி' 'பீச் பழம்' ஆகியவைகளுடன் கூடிய சிரிக்கும் புத்தர் பொம்மையை வைப்பதினால் வெற்றி, செல்வம், ஆரோக்கியத்துடன் கூடிய நீண்ட ஆயுள் போன்றவைகள் அனைத்தையுமே பெறலாம். நாணயங்களுடன் கூடிய பை செல்வத்தின் சின்னம் 'ட்ராகன்' மனத்துயர் நீக்கத்திற்கானது; ரூபி; வெற்றியைத் தருவது - பீச் ஆரோக்கியத்தையும், ஆயுள் இவைகள் அனைத்துமே ஒன்று சேர்ந்த 'ஆல் அண்டர் ஒன் ரூப்' போல எனலாம் இந்தப் பொம்மையை."

"உங்களுக்குப் பயன் தந்த சிறந்த 'ஃபெங்ஷுயி' என நீங்கள் எதைக் குறிப்பிடுவீர்கள்?"

வாசலில் 'மீன் சின்னம்' - கோலம் போடுகிறேன். மலை படத்தை எனக்குப் பின்புறம் மாட்டி வைத்திருக்கிறேன். அதே போல வீடு - அலுவலகம் இரண்டு இடங்களிலும் குழந்தைகளுடன் கூடிய புத்தர் சின்னம் - இப்படி சிலவற்றை நான் பயன்படுத்தி பலனை உணர்ந்திருக்கிறேன்."

"இந்தத் துறையில் நீங்கள் பெற்ற சிறப்பான பயிற்சிகள் என்ன? எப்போது முதல் ஃபெங்ஷுயி ஆலோசகர் பணியைத் துவக்கினீர்கள்?"

"வட இந்தியாவில்தான் நான் பிறந்தது, வளர்ந்தது, படித்தது எல்லாமே. திருமணத்திற்குப் பின்புதான் இங்கு வந்தேன். உலக அளவில் இந்தக் கலையில் மிகச் சிறந்த நிபுணரான லில்லியன் டூ அவர்களிடம் பயின்று இதில் மாஸ்டர் டிகிரி பெற்றுள்ளேன். 1998-ம் ஆண்டு இந்தக் கடையைத் துவங்கினேன். 'பெங்ஷுயி' ஆலோசகராகவும் செயல்பட்டு வருகிறேன். மிகச் சாதாரண விஷயங்களினால் கூடப் பிரச்னைகள் ஏற்படக்கூடும்.

இந்த 'பர்ஸில்' பைசா கூடத் தங்குவதில்லை என அலுத்துக் கொள்வோர் பலர் உண்டு. அவர்களின் பை அல்லது பர்ஸின் அளவு சரியான முறையில் இருந்தால் இந்தப் பிரச்னை வராது. இப்படிச் சில எளிய யோசனைகள் மூலம், அன்றாடப் பிரச்னைகளை 'சட்'டென தீர்த்து வைத்து, என் வாடிக்கையாளர்களை மகிழ்ச்சியடையச் செய்வது எனக்கு மனநிறைவைத் தருகிறது" என்கிறார் காஷ்மீரா தருவாலா.

பேட்டி : **வைதேகி தேசிகன்**





மணமகள் தேவை

❖ **Iyer, Vadulam, Sadayam, 34/167, B.Com., ICWA Inter, Clean habits, Automobile Service Station, Rs. 20,000 p.m., Mother only, No Commitments, seeks employed girl. Ph : 2474 8978; 3091 6718. Box No. 10681**

◆ தஞ்சை, வடமாள், ஆத்ரேயம், பூசம், பட்டதாரி, மணமாகாதவர், 43/5.3", 12,000+ இரண்டு படுக்கையறை கொண்ட சொந்த Flat, சென்னை தனியார் நிறுவன அதிகாரி, நல்ல தோற்றம், நல்ல குணமுள்ளவருக்கு வேலை பார்க்கும்/பார்க்காத நல்ல குணமுள்ள மணப்பெண் தேவை. ஐயர்/ஐயங்கார்/தமிழ் பேசும் தென்னிந்திய பிராமணர் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10682

◆ **Iyer, Vadamal, Vathoolam, Thiruvathirai, 28/175cm, 8500 p.m., B.A. (Corp), Junior Executive, Chennai, second son, seeks girl, preferably employed from the same sect from a respectable family. Contact : 044-22293696. Box No. 10683**

◆ வடமாள், ஆத்ரேயம், மிருகசீரிஷம் 4, 30, 5.3", பி.காம்., 13,000/- மெடிகல் ரெப்ரசென்டேடிவ், சொத்துள்ள சிவப்பான பையனுக்கு தகுந்த அழகான மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். 0413-2257489. பெட்டி எண் : 10684

◆ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், சுவாதி, ஹரிதம், எம்.ஏ, 47/170, 15,000/- மத்திய அரசு நிறுவனம், 16 வயதில் மகள், தாரமிழந்தவருக்கு வாழ்க்கைத் துணையாக பரந்த மனம் கொண்ட 40 வயதுக்கு மேல், ஏழை பிராமணர் விதவை/விவாகரத்தானவர்கள் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பாரத்வாஜம் முன்னுரிமை. பெட்டி எண் : 10685

◆ சைவப் பிள்ளை வருமான வரி செலுத்தும் 26 வயதுடைய மணமகனுக்கு குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ரேவதி நட்சத்திரம், மீன ராசி உயரம் 179 செ.மீ., படிப்பு +2, பரம்பரைத் தொழில். தொடர்பு போன் நெ: 04326/250225 250652 செல் : 9443350652 பெட்டி எண் : 10686

◆ மாத்துவா, கன்னடம், வசிஷ்டா, உத்திராடம் -2, சிவப்பு, 26/172 DEEE, எலக்ட்ரீஷியன், தனியார், சார்ஜா, UAE வரனுக்கு பி.காம்/டிப்ளமா படித்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய பெட்டி எண் : 10687

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேய கோத்திரம், ரோஹிணி-2, 1974/5.7", பி.ஈ. (ஈ.சி.ஈ.) அமெரிக்காவில் பணிபுரியும் சாஃப்ட்வேர் என்ஜினியர் வரனுக்கு அழகும், நற்குணமுமுள்ள 26 வயதுக்குட்பட்ட பிரஹசரணம் அல்லது வடமாள் உட்பிரிவைச் சேர்ந்த பட்டதாரிப் பெண் தேவை. பொருந்தாதவை : கேட்டை, கார்த்திகை, பூரம், திருவாதிரை, மூலம், ஆயில்யம், மகம். போன் : 044-22652408. பெட்டி எண் 10688

◆ **Iyer, Vadamal, Kousikam, Swathi, 34/5.5" 15,000/- plus extra allowances, reputed Private Firm, Matric Higher Secondary boy having 2 bed rooms flat in aristocratic area in city, seeks suitable home loving girl. Box No. 10689**

◆ **Tamil Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Ayilyam 27/180 B.E. (ECE) Software Professional employed MNC Bangalore drawing Rs. 62,000/- p.m., seeks fair, slim educated employed/unemployed minimum 5.4", height girl. Box No. 10690**

◆ **Vadakalai Koundinyam, Mrigaseersham, July '78, 6', B.E. Software Engineer, Chennai seeks professionally qualified girl. Ph : 044-2479 6235/2485 2196 Box No. 10691**

◆ **Bride for Kousikam, Vadagalai Iyengar, 30 years, Pooram, fair complexion, Graduate, employed in International firm at Senior Level, Bangalore. Salary Rs. 50,000 p.m., Ht. 5.9" Box No. 10692**

◆ **Wanted Hindu girl preferably Diploma/Degree holder in Hotel Management for Vania Chettiar Boy 30, M.T.M. earning Rs. 15,000/- Running Multi Cousine A/C Restaurant. Caste no bar. Box No. 10693**

◆ ஐயர், வடமாள், ஹஸ்தம், ஆத்ரேயம், நல்ல பழக்கங்கள், 34/5.6", சட்டப்படி விவாகரத்துப் பெற்றவர், மத்திய அரசுப் பணியில் நல்ல பதவியில் இருப்பவருக்கு மணமகள் தேவை. ஏழைப்

பெண்கள், குழந்தை இல்லாத சட்டப்படி விவாகரத்து பெற்ற பெண்களின் பெற்றோர்கள் தொடர்பு கொள்ளலாம். **Ph : 044-2492 7010** பெட்டி எண் : 10694

◆ மாத்வ கன்னட ஆரவேலு, வசிஷ்ட்ட, திருவாதிரை, வயது 33, உயரம் 152 செ.மீ., சுயதொழில், மாத வருமானம் ரூ. 4000/- சென்னையில் சொந்த **Flat** அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. தொடர்பு : 044-22421751 பெட்டி எண் : 10695

◆ **Vadamal, Vathulam, Aswini, 30/6', B.Sc., GNIIT, fair, Handsome, System Analyst, Rs. 40,000/- p.m. with MNC Chennai seeks graduate girl fair, slim, good-looking 5.3" above. Send horoscope/Biodata to Box No. 10696**

◆ **Iyer, Vadama, Bharathwajam, Miruhasirsham, 31 years, 5.7", B.E., Central Govt. Rs. 24,000/-p.m. seeks fair, graduate girl from same subsect. Ph : 011-25080774 Box No. 10697**

◆ முதலியார், பூரம், 34/5.8", ரெயில்வே டிடிஈ, ரூ. 14,000/- சொந்த வீடு, நல்ல பழக்கங்கள் உள்ள வரனுக்கு சைவ நெறியில் உள்ள, படித்த 28 வயதிற்குட்பட்ட, குடும்பப்பாங்கான அழகான பெண் தேவை. வசதியற்ற சைவ பெண்களுக்கு முதலிடம். எந்தவித எதிர்பார்ப்புகளும் இல்லை. எளிய திருமணம். ஃபோன் : 044-2634 3469. பெட்டி எண் : 10698

◆ **Iyer, Brahacharanam, Vidhagavya, Ashwini, 33/175 ITI Own Business, Taxi/Auto/Lic Agency. Seeks suitable bride. Subsect no bar. No Expectations. Contact : Balasubramaniyam. Ph :04142-219044. Box No. 10699**

◆ **Iyer, Vadamal, Sadamarshana Gothram, Chitirai 4th padam, 32/169/15,000 Software Consultancy, Chennai, Own House, seeks employed/unemployed girl, Contact No. 044-22392054, Apply with horoscope to Box No. 10700**

◆ **Tirunelveli Saiva Pillai, Mirugasirisham, 28/188/ B.Com., 24,000 p.m. Executive Administration Software MNC Bangalore seeks educated tall, good-looking Vegetarian employed/employable girl. Send Details with photo to Box No. 10701**

◆ **Thengalai Iyengar, Bharatwajam, Thiruvonam, 32, 168, B.Com., M.C.S., 7500/- Export Section, Reputed Firm seeks suitable girl. Kalai no bar. Box No. 10702**

◆ **Vadakalai Iyengar, Kowsigam, Hastham, 34, 173 Science Graduate, 8000/- Quality Advicer, Public Ltd., seeks suitable bride, kalai no bar. Box No. 10703**

◆ **Iyer, Vadamal, Haritha, Uthiratathi, 33/170, DEE, Executive in Leading Industry, Mumbai, 17500/- Clean Habits boy seeks suitable home loving girl. Box No. 10704**

◆ **Madhwa Desastha, Marathi, Bhradwaja, 37, Swathi Tall, M.Com., Private employed 15,000 seeks well educated employed/unemployed girl. Subsect no bar. 0416/2213166 Apply with horoscope to Box No. 10705**

◆ ஐயர், வாத்திமாள், கௌசிகம், திருவோணம், 36/167, சென்னையில் வேலை பார்க்கும், சட்டப்படி விவாகரத்தான, குழந்தைகள் இல்லாத பையனுக்கு தகுந்த, படித்த, குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். முழு விவரங்களுடன் ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 10706

◆ தஞ்சாவூர் ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேயம், பூரம், 32, 5.9", பி.ஈ. அமெரிக்காவில் வேலை செய்து திரும்பிய, குடுமி வைத்து ஆசாரமாக இருக்கும் சுயதொழில் உள்ள வரனுக்கு படித்த குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. 044-2382 0076. பெட்டி எண் : 10707

◆ **Iyer, Koundinya Gothram, 30,170,5000 Graduate employed in Private Company Owning House in Bhilai, Chhatisgar State from good-family seeks bride from domestically trained educated with working knowledge Hindi unemployed good-looking from Lower Middle Class family girl including girl brought up by Guardians. Contact Box No. 10708**

◆ **Iyer, Vadamal, Chandilyam, Aswathi, 29, PGDIA Executive in Reputed Firm in Delhi seeks graduate girl. Apply with B/H to Box No. 10709 Ph : 011-25544892, 9810052066, schandra51@rediffmail.com**

◆ **Vadakalai Iyengar, Goundinyam, Ayilyam, 1974, 166, fair, M.Sc., IT, MNC Chennai, 12,000 Middle Class, clean habits Boy seeks suitable well-to-do Brahmin girl India/Abroad. Subsects/Iyer accepted. email: mail4sesha@yahoo.com Box No. 10710**

◆ **Iyer, Vadamal, North-Arcot, Kousigam, Thiruvonam, 36 years, 5.7", (M.A.) Rs. 15,000/- Insurance Agent (TVS Group) seeks suitable girl. Subsects no bar. Phone : 954114-265698, 24800920. Box No. 10711**

◆ **Iyer (26), Brahacharanam, Kousika, Kiruthikai second padam, Rishaba Rasi, only son, 5.5", B.E., M.S., (USA), employed in USA, seeks partner (Age difference minimum 3 years) Boy coming to India in August. Contact Box No. 10712**

◆ **Iyer, Vadamal, Athreya, Maham 29, B.com., MDST (MBA) 170 employed in Private Bangalore seeks graduate girl preferably employed in Bangalore. Contact Phone No. 04546-233 132 Box No. 10713**

◆ **Iyer, Vadamal, Haritha Revathi, B.E., 168/1973, MNC Purchase Engineer Rs. 10,000/- seeks employed graduate girl with transferable job. Contact: Ph : 0427-2402795 Box No. 10714**

◆ கார்காத்த வேளாளர், சுத்த சைவம், எம்.எஸ்ஸி., அரசுப் பணி, மாற்றத்தக்கது, 16000, 49, மணமாகாதவர், மணமகள் தேவை. கால தாமதம் தவிர்க்க, பெண்ணின் பயோடேட்டா, ஜாதகம் (ராசி + அம்சம்),

அறிவிப்பு : திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம்பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

போட்டோ, (திருப்பி அனுப்பப்படும்) முழு குடும்ப விவரம் ஆகியவற்றுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். அரைகுறை விவரம் பரிசீலிக்கப்பட மாட்டாது. மற்ற சைவப் பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 10715

◆ **Intercaste : Mother Iyer, Father Gramaniar, seeks graduate/professional/post-graduate fair, slim girl for professionally qualified Engineer well employed in Multi-national Company, Bangalore, fair slim 26/165 Kettai. Box No. 10716**

◆ **Vathimal, Oupamanyava, Thiruvadhirai-2, 28.9.75, 173 cms, HCL Chennai as Technical Lead, Rs. 40,000/-p.m., boy seeks professionally qualified Vadama, Vathimal girl. Ph : 2474 7277. Box No. 10717**

◆ Vadama, Iyer, 43 years, Bachelor, Pvt. Sector, Rs. 15,000 p.m. seeks suitable Brahmin bride. Simple marriage also acceptable. Apply with horoscope. Box No. 10718

◆ Iyer, Vadama, Ashwini, Naithrupa Khashyapa Boy, 28/168, Army Captain doing final B.Tech (Electronics) at EME seeks alliance from smart graduate girl. Immediate Marriage. Contact R. Swaminathan, 080-23480381. Box No. 10719

◆ Iyer, Brahacharanam, Punarpoosam, Kousigam, 35, 168, B.A., Corp., Dip in Computer, Well employed Chennai Rs. 10,000/- seeks graduate good-looking employed girl. Box No. 10720

◆ Alliance Sought from Brahmin girls for Vadagalai Iyengar Boy Kausika, Swathi, 37, Graduate Public Sector Bangalore Rs. 5000/-p.m. Flat in Madras. No dowry etc. Box No. 10721

◆ Brahacharanam, Muthgala Gothram, Thiruvonam, 32/170, 10,000/- B.Com., M.B.A. Oracle Financials, Tally Accounts Executive, Private Firm, Chennai, respectable family seeks homley graduate bride subsect acceptable. Send horoscope. Tel : 2499 0699. Box No. 10722

◆ Thenkalai Iyengar, Vadhulam, 28, DCS/ITI Govt. Job 8500/-p.m. Uttiram seeks educated girl Kalai no bar. Send Horoscope Bio-data mentioning birth date time and place. Box No. 10723

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, 34, Kartigai, 175, Ph.D (Physics), M.A. (Sanskrit), AMIE, Assistant Professor, I.I.T. Mumbai Vedanta Visharada, குடுமி வைத்திருப்பார், wears only Dhoti shirt. Seeks graduate girl having Orthodox background, valuing tradition. Phone : 080-2322 4488. Box No. 10724

◆ சௌராஷ்டிரா, திருவாதிரை, 39, எம்.காம்., பி.எட்., சுயதொழில், 12,000/- சட்டப்படி விவாகரத்தானவர், நல்ல குடும்பப்பாங்கான அதே இனத்தைச் சேர்ந்த பண்புள்ள பெண் 28-33க்குள் தேவை. எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. விவாகரத்தானவர் தவிர்க்கவும். பெட்டி எண் : 10725

◆ வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், சதயம், M.A., CAIIB, 38, 5.7" வங்கியில் பணிபுரியும் சட்டப்படி விவாகரத்தானவருக்கு படித்த நல்ல குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. எளிய திருமணம். பெட்டி எண் : 10726

◆ Iyer, Vadamal, Athreya, Thiruvadirai, Mithunam, 27/163, B.E. (Mech), Asst. Engineer R & D, Baroda, Native Tanjore, Clean habits seeks, fair, slim, good-looking adjustable graduate girl below 25 from respectable family. No expectations. Send Horoscope, Bio-data. 044-2244 5849. Box No. 10727

◆ **Iyer, Uthiram, Kowsigam, I.T. Professional in Bank (MMGS-II), M.B.A., 39, Handsome affluent, Legal Divorcee (short period) seeks, unemployed, educated, home-loving girl from respectable family. Reply with horoscope. Box No. 10728**

◆ Kashyaba Gothram, Sathayam, 42 years, widower with children, Foreign Citizen, seeks graduate widow/divorcee with no issues, willing to work. Contact: 98411 032052 Box No. 10729

◆ **Iyer, Brahacharanam, Kousigam, Visagam, 31/171, MCA, US employed Software Professional seeks Brahacharanam, Vadamal graduate employed/unemployed girls. email: ssrkkrishnan@yahoo.co.in cell : 98411 21238. Box No. 10730**

◆ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Poosam-I, 31, MBA (Operation), Purchase Engineer, MNC, Chennai, seeks good-looking employed girl from decent family. Subsect no bar. Ph : 25730248 Box No. 10731

◆ **Iyer, Brahacharanam, Athreya, Anusham 34/172 B.Sc., applied science employed at New Delhi in United Nations Organisation Rs. 20,000/- per month seeks suitable employed graduate bride. Send Horoscope, Photo (returnable) with details. Box No. 10732**

◆ Madhwa Kannada, Aravathu Vakkulu Kowsika, Magam 30 years, 5.7", D. Pharm, D.C.A. Pharmacist in a Major Hospital Coimbatore Rs. 5200/- seeks graduate employed/unemployed girl. Subsects acceptable. Contact Ph : 0424-2284357. Box No. 10733

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Sadayam, V. fair, 27/165 cm, B.E. (ECE), Rs. 10,000/-p.m. Software Engineer, Chennai requires good-looking employed (Chennai) graduate girl. Brahacharanam acceptable. Ph : 044-22271185 Box No. 10734

◆ Male, 5.5, very fair, 30, CA Final, working in MNC company in Dubai as Accounts Manager with good pay, looking for Fair, Tamil Brahmin Iyer girl with good educational background. My Star details Thiruvonam, Makaram & Sandilyam. Please Contact my parents with horoscope and photo asap Mr. Arunachalam, Plot No. 26/32, Sellam Nagar, Dr. Moorthy Road, Kumbakonam - 612 001, Phone : 04352430483. My mobile 00971507485360 email:axhari@yahoo.com Box No. 10735

◆ Iyer, Brahacharanam, Kowndinyam, Pooram, Aug. 1973, 5.8", B.Sc., Software Consultant MNC Rs. 43,000/- p.m. seeks suitable bride from respectable family. Phone : 044-23724324 Box No. 10736

◆ Madhwa Kannada, Balaganadu, Bharathwaj, Uthiram 4th padam, 26, 163 cm, B.E. SWE in MNC CTC Rs. 5.2 lakhs per year. Send BHP to Box No. 10737

◆ Balija Naidu, Rohini-I, 33/175cms, MBA, 15,000 p.m. Executive, Private Company, seeks suitable, good-looking, Graduate Working/ Non-working girl Between 25-29 years, subsects accptable. Box No. 10738

◆ திருநெல்வேலி முக்காணி ஐயர், சாண்டில்யம், ரேவதி, 13.12.1975, 173cm, BE, MBA IT Technologist TCS 26,000/- வரனுக்கு BE/PG படித்து வேலைக்குப் போகும் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். Ph : 04368-223760 email: bmanian75@yahoo.co.in Box No. 10739

◆ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேய, ஆயில்யம், 39, 168 செ.மீ., எம்.ஏ., கிளை மானேஜர், மாத வருமானம் 8000, வரனுக்கு ஓரளவு படித்த குடும்பப்பாங்கான வேலைக்குச் செல்லும்/ செல்லாத மணமகள் தேவை. Ph : 98427 26271, 0424-2230989 email:swam_van@rediffmail.com Box No. 10740

◆ ஐயர், வடமாள், நைத்ருப காச்யப, திருவாதிரை, 38, 175 செ.மீ., டிப்ளமா ரேடியோகிராபி, மாத வருமானம் ரூ. 30,000 மலேசியாவில் வேலை பார்க்கும் கடவுள் பக்தியுள்ள அழகான பையனுக்கு, ஓரளவு படித்த குடும்பப்பாங்கான அழகான மணமகள் தேவை. Ph:98940 14045, 04634-253147 email:swam_van@yahoo.com Box No. 10741

◆ Iyer, Vathimal, Bharatwajam, Moolam-2, 28, 175, B.E., Software Professional, Rs. 40,000 p.m. MNC, Chennai seeks good-looking, slim, graduate employed/unemployed, home-loving girl below 25 years from respectable family. Subsects no bar. Contact with horoscope, family details. Ph (044) 2247 7452. Box No. 10742

◆ Iyer, Koundinyam, Brahacharanam, Swathi, 31, 180cms, MBA, Credit Supervisor in a 5 star hotel seeks good looking girl. Graduate/subsect welcomes early marriage. Contact : 26112022 Box No. 10743

◆ Seeks alliance graduate girl fair, Accomodative cultured family for Tamil Iyer, Vadama Boy, B.Sc., MBA, Mktg 31/178 Semi-Govt 18k Uttiram1st N. Kashyabha (079) 2747 4079 care BoxNo. 10744

◆ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், பாரத்வாஜ கோத்திரம், பரணி, 28/180, B.Com., HDSE, ஸீனியர் ஆபீஸர், ஐசிஐசிஐ வங்கி, 25,000/- நல்ல பழக்க வழக்கங்களையுடைய இவருக்குப் பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்கள் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 10745

◆ Aiyar, Vadama, Kaundinyam, Punarpoosam(4), 27/173cms, BE (Mech) Baroda, M.S. (U.S.A.), Business Executive, Ahmedabad, Fair, Good-looking, Clean habits, God loving, seeks fair girl, Graduate/ Post-graduate, employed/unemployed, same nature, good family. 0265/2285283. aiyar1@icenet.net Box No. 10746

◆ Madhwa, Kannada, Srivatsa Gothram, Anusham, 32 years, M.Com., Employed in Southern Railway seeks good-looking Graduate/employed girl of Madhwa Community. Contact Ph : 044-22532411. Box No. 10747

◆ Iyer, Vadamal, Kousikam, Poorattadhi-4, 28/168/ MCA, Software Engineer Wipro Chennai, Rs. 30,000/-p.m. seeks good-looking bride graduate employed/un-employed born after June/1980 above 150 cm, Horoscope Bio-data. Ph : 04364/ 266613 Box No. 10748

◆ Madhwa Desistha, Marathi, Kasyapa, Mirughasirsha 31 years with clean habit, Executive in a Leading Listed Corporate Office in Mumbai seeks suitable bride from Cultured Family. 0251-2437762. Box No. 10749

◆ Iyer, Gauthama, Maham, 38/165, AMIE (Electrical) J.T.O. BSNL Medium Complexion seeks graduate employed (transferable)/unemployed girl. No expectations. Decent early marriage. Contact : 04652-221438. Box No. 10750

◆ Telugu Velnadu Brahmin, Bharadwajasha Chittha-1, 36, 170cms, M.Com., Private Concern Rs. 6000/- p.m. seeks suitable girl. Subsect no bar. P. Ekambaram, 164, 8th Street, Sree Valli Nagar, Guduvanchery - 603 202. Ph : 04114-262809.

◆ Tamil Iyer, Bharathwajam, Ashtasahasram, Avittam, 1977/5.5", fair, B.Sc., DISM, ADSET, MCSD, MCA, IT Manager, MNC, Mumbai. 15,000/ -p.m. seeks graduated home-loving girl. Subsect no bar. Ramakrishnan, B3/303, Riddhi Park, Chole Village, Thakurli East, Pin - 421 201. Thane. Tel No. 0251-2425252 - 044-26567100.

◆ Iyer, Brahacharanam, Srivatsa, Rohini, Fourth Patham, 20.11.1975, 178cm, M.C.A. MNC Bangalore seeks professionally qualified employed girl. K. Ramasubramanian, 611, 13th Cross, 8A Main, J.P. Nagar II Phase, Bangalore - 560 078. cell:988 67 44 642.

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம் கேட்டை, பி.ஈ., 29, 30,000/- லக்னத்தில் ராகு, பெங்களூரில் சொந்த வீடு 5-5 அடிக்கு மிகாத, டிகிரி படித்த கௌரவமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, குடும்பப்பாங்கான வேலைக்குச்

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 400/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/9/2004. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : பெட்டி எண் : .... C/o மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

செல்ல விருப்பமில்லாத பெண். G.S. Karpagam, 822/175 Melagandhi Nagar, Sattur, Virdhunagar Dt. 626 203.

◆ Iyer, Vathimal, Haritham, Uthiradam-1, 29, 5.10", M.Sc., environment Science, Ion Exchange, Coimbatore Rs. 10,000/- medium colour boy seeks suitable employed/unemployed girl. R. Narayanaswami, Plot No. 26, Lakshmi Nagar, I Main Road, Pozhichalur, Chennai - 74. Ph : 2263 1221.

◆ Iyer, Vadamal, Koundinya, Trivonam, 27/180cm, fair, B.Pharm/M.S. (Australia) employed Bangalore seeks alliance girls with good family background/ employed preferred. Contact : Ph : 5537 4858. V. Jagadeesan, New No. 18/29th st., Nanganallur, Chennai - 600 061.

◆ Srikanth, B.E. Pvt. Pune Job, 28, Kashyabam, Revathi, Madhva, seeks Marathi Desistha girl. K. Bharatan, Foo4 G/Floor, Paramar Park, Sector -26, Pradhikaran, Pune - 411 044. Phone :020-27650517.

◆ Iyengar, Thenkalai, Vasishta Gothram, Magam 27/165cm, M.Sc., Chemistry, Wheat Red, Central Govt. Pune. Reserch Lab. 12,000/- seeks graduate girl. S. Srirengachary No. 3, T.P.S. Nagar, Thenpathi, Sirkali - 609 111. Ph : 04364 272820.

◆ Any Brahmin for Tamil Iyer, Vadamal, Naidruvakasyapa, Ashwini, 1967, 170cm, B.Sc., Electronics MBA employed Pune Contact Flat 21, Anuradha Complex, Bhaupatil Road, Kirkee, Pune - 411 020. Phone : 020-25818702.

◆ Iyer, Brahacharanam, Hastham, B.E., MBA, 29/173, MNC Rs. 5 Lacs+p.a. seeks bride. V. V. Ramaswamy, 84 A2 T.M. Maistry St., Vannanthurai, Thiruvanmiyur, Chennai -600 041. Ph : 044-24460445.

◆ Iyer, Vadamal, Athreya, 26, Uthrattadhi, 173 cm, M.C.A., Senior Software Engineer, Satyam Computers, Madras Rs. 3.83 lakhs p.a., seeks same sect girl, B.E., MBA, M.C.A., any P.G. Unemployed/ employed, below 24 fair, good-looking. Send Horoscopes. B. Lalitha Lakshmi, 16, Single Agraharam, Sholavandan, Madurai District. Ph :04543-258118.

◆ Iyer, Vadama, Garga, 4.6.1972, B.E., Exports/ Imports buss. abroad doing well seeks good smart, decent professionals/degree girls. No expectations. Subsect no bar. Iyer/Iyengar/ Telugu Brahmins acceptable. Gomathi Natarajan, 1-1-116, Sainagar, Malkajgiri, Hyderabad - 500 047. Ph : 27056201(040), 040-27052559.

◆ Thenkalai, Iyengar, Koundinya, Chitrai, 28/172, B.Com., Executive MNC, Coimbatore, well employed, seeks fair, graduates employed/unemployed homely girl from respectable family. R. Srinivasan, 11/2 Varatharaj Nagar, Lalgudi, Trichy - 621 601. Ph : 0431-2544577.

◆ Iyer, Vadama, Srivatsa, Uthirattathi, 1972, 5.8", Executive SRF seeks good-looking girl. Mr. Rajagopalan, GFE Vignesh Aarthi, B 33 Kandiahpillai Street, Srirangam - 620 006. Ph : 2434083.

◆ Iyer, Brahacharanam, Kasyapam, Uttaram-4, 32/167, B.Com., Hons., Company Service Kolkata, 10,000 +, Own Flat, seeks employed/unemployed girl from decent family. Subsects acceptable. Chandrasekaran, 12, Satyen Dutta Road, Kolkata - 700 029. Ph : 033-2464 7888.

◆ ஸ்மார்த்தா கன்னடம், பளகர்நாடு உபமன்ய வஷிஷ்ட கோத்திரம், அஸ்தம், 1968, 5.8", கோவையில் தனியாரில் நிரந்தரப் பணி மாதம் ரூ. 15,000/- சொந்த வீடு, 9 வயது மகன் உள்ள தாரமிழந்தவருக்கு தகுந்த பெண் தேவை. பிராமின் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ராமகிருஷ்ணன், 29/32, சந்த்ராலாயா ராகவேந்திரா நகர், பாரதியார் பல்கலைக்கழகம் அஞ்சல், கோயமுத்தூர் - 641 046. போன் : 0422-2425215.

◆ வடமாள், கௌண்டின்ய, உத்திராடம், 27, பி.ஈ., டெக்ஸாஸில் பணிபுரிபவருக்கு, பி.ஈ., எம்.எஸ். படித்த பெண் தேவை. கே. விஸ்வநாதன், 58, ஐந்தாவது தெரு, பத்மநாப நகர், அடையார், சென்னை - 600 020. போன் : 2491 5768. email: newlearner2010@yahoo.com

◆ முதலியார்/பிள்ளை மூலம் 4ம் பாதம் 27 வயது, உயரம் 5.9", சிவந்த நிறம், எம்.பி.ஏ., வியாபாரம் நல்ல வருமானம், வசதியான சிறிய குடும்பம், படித்த அழகான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். Contact with horoscope, Bio-data, Photograph to R. Anantha Padmanaban, 165-A, D.B. Road, R.S.Puram, Coimbatore - 2. 98422-11795/0422-2473069.

◆ பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், பூரட்டாதி, வயது 31, இரண்டாவது பையன், 165 cm, B.Com., C.A. (Inter) F.A.C. Software Engineer 20,000 சொந்த Flat உள்ள பையனுக்கு 26 வயதுக்குட்பட்ட வேலைக்குச் செல்லாத பட்டதாரி பெண் தேவை. A.G. Ramalingam, 20/A, M.I.G. Flats, P.T. Rajan Salai, K.K. Nagar, Chennai - 78. 24831603.

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கர்கி கோத்திரம், சுவாதி, 37, 175, டிப்ளமோ சிவில் இன்ஜினியரிங், சுயதொழில், 20,000 சட்டப்படி விவாகரத்தானவருக்கு, மணமாகாத, மணமகள் தேவை. C.D. நந்தகுமார், 35/18, 15வது தெரு, அசோக் நகர், சென்னை - 83.

◆ Iyer, Vadama, Sankriti, Uthiradam, Magara Rasi, 27/168 M.Tech., Reputed Company, Decent Post, 20,000p.m. seeks good-looking qualified bride Mathuram Raman, New No. 16, Beemasena Garden Road, Mylapore, Chennai - 600 004.

◆ Vadagalai, Bharadwajam, Thiruvonam, 1965/15,000, B.Sc., AMIE, Running home Tuition Institute, Owns two Flats, seeks Brahmin girl. A.V. Venugopal, "DWARAKA", New 35, Old No. 15/1 Azeez Nagar 1st Street, Kodambakkam, Chennai - 600 024. 2472 3649, 2484 9893.

◆ Iyer, Brahacharanam, Gowthama, Moolam, 30/165 DCE, Civil Contractor, 15,000/-p.m. seeks suitable bride, subsects no bar. E.R. Balakrishnan, 1B/240, Saravana Flats, St. Mary's Road, Mandaveli, Chennai - 28. (044-52040222).

◆ Vadagalai, Bharadwajam, Uthiradam, 32, 165, B.Com., Speedaway Ltd., 5000/- Erode, Requires graduate employed girl. Subsects Iyer acceptable. A.D.V. Ramanujam, 23-25-1/9, GFI Srisai Towers, Kavurivari Street, Satyanarayanapuram, Vijayawada - 520 011. cell:9885039060.

◆ Iyer, Vadamal, Sreevatsa, Bharani, 27, 173cms, MS, Industrial engg. Working in MNC, Newyork, H1 Status from affluent family seeks fair, good-looking girl professionally qualified from a Traditional, respectable, well-placed affluent family below 24 years. Horoscope & Photo (Must). Father Industrialist. Contact :TK Chandrasekaran, 378, Arcot Road, Chennai - 600 024. Phones : 98843-93349/31059398/24817788 email:ssgdl@yahoo.com

◆ வடகலை, ஸ்ரீவத்ஸம், சித்திரை, 10.10.1961, 170 செ.மீ., எஸ்.எஸ்.எல்.சி., மாநிறம், சுயதொழில், மாதம் ரூ. 20,000, சொந்த வீடு உள்ள பையனுக்கு தகுந்த குடும்பப்பாங்கான, நல்ல குணங்கள் உள்ள வரன் தேவை. தென்கலை சம்மதம். திருமதி இரா. லக்ஷ்மி அம்மாள், 39, ராஜாஜி தெரு, தென்பாதி போஸ்ட், சீர்காழி தாலுகா, நாகப்பட்டினம் மாவட்டம் -609 111

◆ Iyer, Vadamal, Bharathwaj, Visakam, 29/180, B.Com., Computer Tally Jr. A/Cs Officer in P.Co., Ltd, 8000/- Own House, seek girl employed/unemployed graduate. Contact : 2851 0323. S. Thiyagarajan, Vallabha Agraharam, Triplicane, Chennai - 5.

◆ Iyer, Vadama, Kousika, Makam 3rd padam, 36 years, Printing Press in Hosur, Income : Rs. 10,000/- & above require good family background girl (Non-Graduate preferred) Contact : L. Ganesh 04344-262345/R. Ravi 2372 1866 New No. 17, Chakrapani Street extension, West Mambalam, Chennai - 600 033.

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், பூரட்டாதி, கபி, 27.10.1974, முதல் பையன், 165 செ.மீ., சம்பளம் ரூ.13,000/- எம்.டெக்., காஞ்சீபுரத்தில் லெக்சரர் பணி, வேலை பார்க்கும் அல்லது நல்ல படிப்புள்ள மணமகள் தேவை. முகவரி : S. Nagarajan, A4/G Uthayalakshmi Apartments, Ragavendrapuram, Srirangam, Tiruchirapalli - 6. Phone : 2434606.

◆ Thenkalai, Bharadwajam, Mirugasirsham (3), 32/5.7", B.Sc., (M.Sc.,) (MCA), fair, Steno, Hindu Chennai 12,000/-p.m. seeks suitable bride Kalai no bar. V. Raghavachari, "Monisha Sri Nidhi" B-3 P.No. 7, Shaw Wallace Colony, Chitlapakkam, Chennai - 600 064. Ph :222 32618.

◆ நெல்லை சைவப் பிள்ளை, மூலம்-4, 31, பி.எஸ்ஸி., (எம்.எஸ்ஸி.,) தனியார், 10,000/- அதே இனத்தைச் சார்ந்த படித்த, குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. V. Muthuvinayagam, K-4, Block, Inner Circular Road, Kilpauk Gardens Quarters, Chennai - 10. 94442 82447.

◆ வாணிய செட்டியார், 55, முதுகலைத் தமிழாசிரியர், மாதம் ரூ. 10,000க்கு மேல், மனைவி இழந்தவர், குழந்தை இல்லை, சொந்த வீடு, முப்பது வயதிற்கு மேற்பட்ட இதே இனம், பிராமின், தமிழ் தெரிந்த மலையாளி மணமகள் தேவை. நிழற்படத்துடன் கடிதத் தொடர்புக்கு இரா. அரிதாக, அரசு மேல்நிலைப் பள்ளி, நல்லம்பள்ளி - 636 807. தருமபுரி மாவட்டம்.

◆ வடமாள், வாதூலம், ரோகிணி, வயது 33, 167 செ.மீ., டிப்ளமோ, மாநில அரசுப் பணி (நிரந்தரம்) ரூ. 5000/- மாத வருமானம் வரனுக்கு 10வது/+2/டிகிரி படித்த தகுந்த பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். கே.ஆர். அலமேலு, 41, ராஜாஜி தெரு, ராம் நகர், கோயமுத்தூர் - 641 009.

◆ Iyer Boy, Ashtasashtram, Bharathwajam, Moolam-4, age 30, slight dosham BE + MBA fair, handsome 5.7", settled in Mumbai, Service Reputed Co., Mahindra & Mahindra as Business Manager (Mktg) Annual Salary 4.80 lacs, seeks qualified employed girl Mumbai. Settled or transferable. Contact : K.S.V. Narayanan, B7/3 Jeevan Nagar, LIC Society, Mithagar Road, Mulund(E) Mumbai - 400 081. (Ph : 2561 5988)

சிறப்பு அறிவிப்பு :

இந்த இதழின் திருமண மலர் பகுதியில் சில விளம்பரங்கள், வண்ணத்தில் வெளிவந்திருப்பதைக் காணலாம். இது போல் தங்களுடைய விளம்பரத்தையும் "ஹைலைட்" செய்ய விரும்பு வோர், வழக்கமான கட்டணத் தொகை ரூ. 400/-டன் கூடுதலாக ரூ. 100/- செலுத்தி பயன் பெறலாம்.

- பதிப்பாசிரியர்.

◆ வடகலை ஐயங்கார், கவுண்டின்யம், ஸ்வாதி, 27.12.67, 5.6", பி.எஸ்ஸி., (கணிதம்) தனியார், ரூ. 9000/- மாத வருமானம், தகுந்த மணமகள் தேவை. சேஷாத்ரி, பழைய எண் : 1B, புது எண் 16/5, 70வது தெரு, கொரட்டூர், சென்னை - 600 080. தொலைபேசி : 3090 9373.

◆ **Iyer, Vadamal, Logkitham, Magam, 31/5.4", 5000, (M.Sc., Computer Science) M.Phil., Hutch Dealer, Boy seeks graduate girl. Ramamurthy, C 10/4, NIT Quarters, NIT, Warangal. Ph : 0870-2459293, 9849140321 nvr@nitw.ernet.in**

◆ **Iyer, Brahacharanam, Haritham, 27/5.11" Avittam, Chevval in 7th place, DME, working in T.T.K. Prestige Limited, Hosur, 8000/- seeks qualified employed girl only. P.A. Venkatachalam, 8B, Town Station Road, Trichy - 620 002. Ph : 0431-2714831.**

◆ **Telugu Brahmin, Mulakanadu, Haridasa, Swathi, 23.7.1969, 168cm, fair, B.Com., DISM, decently employed in Mumbai, Own Flat, clean habits seeks graduate Telugu/Tamil/Kannada Brahmin girl. Contact : R. Subhalakshmi, B-401, Indraprastha Complex, Sector 10, New Panvel - 410 206, Maharashtra. Ph : 022-56161143. email:praka17@yahoo.com**

◆ **Vadama, Bharadwajam, Ayilyam, Bachelor, B.Com., 42 years, 5.5", 8500, Pvt Company, Chennai seeks girl from decent family. S. Ramasubramanian, Flat No. 2, Crescent Castle, 18, Kamarajar Nagar, 1st Cross, Gandhi Nagar, Saligrammam, Chennai - 600 093. Ph : 2362 0571.**

◆ **Iyer, Brahacharanam, Haritha, Bharani, 27, Rs. 5600/- 156cm, B.Com., Computer Software, Standard Chartered Bank Boy seeks fair, looking graduate, Housewife girl from small family, Tel : 044-28340223 R. Venkataraman, First Floor, 0.17 N-33-A, North Usman Road, T. Nagar, Chennai - 600 017.**

◆ கன்னட மாத்வ பிராமணர், 36/170 செ.மீ., (இளமைத் தோற்றம் மாறாத) கௌசிகம், அவிட்டம் 2, மகரம் **M.Com., D.I.S.M. (Comp). Accountant, N.G.O. Rs. 6000/-** உட்பிரிவு சம்மதம், ஜாதகம், போட்டோ அனுப்பவும். ஆர். பார்த்த சாரதி, 4, நரசிம்மபுரம், **'B'Plot,** கரூர் - 639 001. ஃபோன் : 04324-260668.

◆ சைவ செட்டியார், பூரம், 28/172, **B.E. (ECE),** சென்னையில் தனியார் கம்பெனி, 6000/- விரைவில் ஊதிய உயர்வு கிடைக்கும். படித்த வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. செட்டியாரில் எல்லாப் பிரிவும், சைவ பிள்ளை, சைவ முதலியார் சம்மதம். ஃபோட்டோ, ஜாதகம், குடும்ப விவரம் அனுப்பவும். **G.R. Kumar, TC 31/1261(1) Thara, 169, Drainage Road, Manava Nagar, Ganesh Gardens, Palkulangara, Thiruvananthapuram - 695 024. Ph : 2467852.**

◆ சோழிய வேளாளர், 29, 165 செ.மீ., கேட்டை, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., சொந்தத் தொழில் மாத வருமானம், ரூ. 7000/- வரனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. சுயகுறிப்பு, ஜாதகம் அனுப்பவும். எஸ்.என். ராஜவேலு, 9/5, வ.உ.சி. தெரு, ரயில்வே ஃபீடர் ரோடு, பழனி - 624 601. ஃபோன் : 245 236.

◆ பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், திருவோணம், 34/6.1", **Diploma Civil Engineering, Dealer Hawlette Packard, Computer Peripherals** மாத வருமானம், ரூபாய் ஐம்பதாயிரம், கார், வீடுள்ள பையனுக்கு பட்டதாரிப் பெண் தேவை. **Ramamoorthy, 22-114 Radhakrishna Nagar, Malkajgiri, Hyderabad - 500 047. Tel : 040-2724 1635.**

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், திருவாதிரை, 31, **B.Sc., (M.C.A.) 165 cm,** சுயதொழில், **6000+P.M.,** தெய்வ பக்தியுடைய வரனுக்கு, படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. **S. Subramanian, Sundaram Computers, 61/73-74, Karuppa Gounder Street, Coimbatore - 1. Ph : 0422-2398587.**

◆ **Iyer, Vadamal, Kousikam, Aswani, 25 years, Post-graduate, Permanent Railway Employment, Chennai, Rs. 16,000/- p.m. Parents alive, seeks graduate Domestically trained, Orthodox, Good-looking bride Chennai based. R. Krishnamurthy, M.45.E TNHB Colony, Korattur, Chennai - 80.**

◆ ஐயர், வயது 31, போலியோவினால் கால் ஊனமுற்ற, வசதியுள்ள, வருமானமுள்ள மணமகனுக்கு ஏழைப் பெண் தேவை. ஹரி ஐயர், புதிய எண் 10, சிட்லபாக்கம் மெயின் ரோடு, (கோமதி நகர் ஆட்டோ ஸ்டாண்டு அருகில்), சேலையூர், சென்னை - 600 073.

◆ Iyer, Vadamal Boy, Bharadwajam, Swathi-3, 14.04.1968, 176 cm, B.Com., employed in Pvt. Co., Chennai, 10k, Seeks suitable girl. Contact : Mrs. Gayathri Ramasubramanian, No. 5, "SAGAR", 12th Cross, 8th Main, Vinayak Nagar, 'B' Block, Murugeshpalya, Bangalore - 560 017. Ph : 080-2522 6733.

◆ ஐயர், கௌண்டின்யம், பிரஹசரணம், ரேவதி நட்சத்திரம், 34/5.7", மிருதங்கம், கஞ்சிரா வித்வான், கச்சேரிகள் மூலமாக மாதம் ரூ. 5000/- சம்பாதிக்கும் பையனுக்கு, கர்நாடக சங்கீதத்தில் திறமையுள்ள, நடுத்தர வகுப்பைச் சேர்ந்த ஐயர் பெண் தேவை. Contact : D.Venkitachalam, 5, Thirunavukkarasu Street, Gnanamurthy Nagar, Ambattur, Chennai - 600 053.

◆ Iyer, Vadamal, Naithrupakasyapa, Kettai - I, Mars in 7th 27/173 Handsome, Clean habits, Team Leader, Franklin Templeton, Hyderabad, Requires suitable girl from decent family. N. Shankar, 5/21, Sivakami Nagar, Korattur R.S. Chennai - 76. Ph: 2651 1278.

மணமகன் தேவை

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Sadhayam, 1977, 160cm, B.E., M.S., (BITS Distance) fair, Senior Software Engineer, MNC, Chennai seeks professionally qualified well settled boy below 30 years. Subsects no bar. Phone (044) 2647 7474. Box No. 28653

◆ Iyer, Ashtasahasram, Bharathwajam, Tiruvonam, 23/158, B.Sc., (Maths), MCA, Quality Executive, Software Company, 15,000/- Requires well settled, Professionally qualified groom. Subsect no bar. Ph : 044-2244 3035, 2440 2994 Box No. 28654

◆ Sairam, Vadamal, Koundinyam, Pooram 28/160 fair, slim girl doing Ph.D., in USA completing in Dec. 2004 seeks. Handsome well qualified well settled unmarried Iyer Groom below 33 with clean habits, Residing in USA. Ayilyam, Moolam. Please excuse. Please apply with Bio-data, Horoscope and Photograph to Kalaramani 2003@yahoo.co.in Ph : 044-2474 6859/0431-2437858. Box No. 28655

◆ Iyer, Vadamal, Thanjavur, Koundinyam, Krithigai(3) girl 26/5.4", M.Sc., (I.T.) employed in Private firm Leaddeveloper seeks well qualified, professionally employed groom. Subsect acceptable. Boy from North-based families preferred. Box No. 28656

◆ Thengalai Iyengar, Srivatsam, Uthradam, 2nd padam, 24, 168 cm, V.fair, B.Com., M.F.M., girl seeks well settled PG/Professional groom below 30 years. Box No. 28657

◆ Thanjavur Brahmin, Vadamal, Kousikam, Avittam, Oct. 1980, 5.5", MBA Marketing working Export Company, fair complexion, Requires professional grooms below 28 years. Box No. 28658

◆ Iyer, Brahacharanam, Logitha, Swathi, 1978, 150 cm, M.Sc., (Information Technology) working in Private Concern Bangalore seeks well employed groom. Box No. 28659

◆ Suitable non-Bharadwaja, Tamil Iyer Boy for Tamil Iyer girl 32, Ashtasahasram, Postgraduate Visakam, working as Executive in a PSU, Subsect no bar. Reply Box No. 28661 Phone : (0522) 2424722.

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸ, சுவாதி 14.7.1959ல் பிறந்த, சிவந்த நல்ல தோற்றமுடைய பி.ஏ. படித்த பெண்ணிற்கு நன்கு படித்த, குணமுள்ள, ஐந்து இலக்க வருமானமுள்ள, தனக்கென எந்தக் குடும்பப் பொறுப்பும் நிர்ப்பந்தங்களும் இல்லாத, பெண் குடும்பத்தில் அம்மா மட்டுமே உள்ளதால் அவருக்கும் ஆதரவாக உள்ள வரன் தேவை. தாரமிழந்தவர், விவாகரத்தானவர் வேண்டாம். சென்னையிலேயே இருப்பவராக வேண்டும். ஃபோன் : 23641499 பெட்டி எண் : 28662

◆ Well settled Professional Qualified, good-looking Brahmin (Vadama) Groom with clean habits for Koundanya Moolam-II. 27 - 170cms, BBA, PGDip (Journalism) good-looking, home-loving employed bride from decent family age difference upto 6 years. Box No. 28663

◆ Iyer, Vadama, Srivatsam, Moolam-3, 160/Oct. 1977/BE good-looking girl, Software, MNC, Chennai seeks professionally qualified, well employed groom with clean habits, respectable parentage. 044-22422557 aarvy2002@yahoo.co.in Box No. 28664

◆ சோழிய வெள்ளாளர் பிள்ளை (சைவம்) நல்ல மதிக்கத்தக்க குடும்பம், பெண் வயது 23, பி.எ:லிட் அகவனி, அழகிய குடும்பப் பாங்கான பெண்ணுக்கு நன்கு படித்து நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். அசைவம் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். பெட்டி எண் : 28665

◆ Iyer, Vadama, Srivatsa, Uthiradam-I, M.A., 30 years, 5.7", Innocent Legal Divorcee girl seeks alliance from divorcees teetotaller below 34 years from well settled/Good-family background. Reply with horoscope/details to Box No. 28666

◆ Iyer, Brahacharanam, Kashyabam, Mirugasherism 1st patham, 25 years, 5.3", B.Sc., (Computer), Working, good-looking girl, seeks professionally qualified well employed groom. 044-24860407. Box No. 28667

◆ Iyer, Vadamal, Kousikam, Uthiram-1, 25/165, M.Com., ACA (JSA) Chartered Accountant seeks professionally qualified/CA having Own practice well settled teetotaller groom. Box No. 28669

◆ Vadamal, Bharathwajam, Kettai III padam, 30, 5.8", fair, M.Com., Oracle Financials ERP Consultant, Germany, Girl seeks PG/Professionally

qualified, well-employed fair, India/Abroad groom. Subsect no bar. A. Thandawesvaran, 044-24714761. email:thandes_india@yahoo.co.in Box No. 28670

◆ Iyer, Athreya, Brahacharanam, Chithirai-4, 25/5.2"/B.E., employed seeks groom 27-30, professionally qualified well employed India/ Abroad Ph :044-2374 5060 (contact time : 7pm to 10 p.m.) Box No. 28671

◆ மாத்வ கன்னட பிராமின், ஆத்ரேய கோத்திரம், உத்திராடம், சென்னையில் எக்ஸிக்யூடிவ் செக்ரடரியாக பணியிலுள்ள 35/161/7500/- அழகும், குடும்பப்பாங்கும் உள்ள பெண்ணுக்கு சென்னையிலேயே பணியிலுள்ள மாத்வ கன்னட மணமகன் தேவை. தொடர்பு: 2617 3594. வி. சாவித்திரி. பெட்டி எண் : 28672

◆ Bangalore Tamil, Good-looking Iyer girl Kausika, Pooram, 22/160cms, (M.Com., I Year) well trained in Domestic, Music seeks groom well qualified, well placed good-family upto 28 age. Box No. 28673

◆ Iyer, Brahacharanam, Sankrithi Gothram, Pooratathi, 1974, 5.3", M.Sc., (Gold Medalist), MNC, 15,000/-p.m., seeks professionally qualified,/ PG bride groom, aged around 35, Subsect no bar. Simple marriage. Ph : 2259 2580. Box No. 28674

◆ இந்து கன்னட தேவங்கர், பரணி, 26, 5.6, சிவப்பான பெண்ணிற்கு, தகுந்த மணமகன் தேவை. (எல்லா பிரிவினரும் விண்ணப்பிக்கலாம்.) பெட்டி எண்: 28675

◆ தெலுங்கு பிராமின், முலகநாடு, கௌண்டன்ய கோத்திரம், பூரட்டாதி, 29 வயது, 172 செ.மீ., எம்.எஸ்ஸி., 6000 ரூபாய் சம்பளம், லெக்சரராக பணிபுரியும் அழகான, குடும்பப் பாங்கான பெண்ணுக்கு தகுந்த நல்ல வேலையிலுள்ள தெலுங்கு பிராமண பையன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 28676

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், திருவோணம், 43/5.2 7000 மத்திய அரசுப் பணி பெண்ணுக்கு மத்திய அரசு, அரசு சார்ந்த நிறுவனங்கள், பன்னாட்டு நிறுவனங்களில் பணிபுரியும் வரன் தேவை. (தாரமிழந்தவர், விவாகரத்தானவர் தவிர்க்கவும்). போன்: 2224 2631 பெட்டி எண் : 28677

◆ கவரா நாயுடு, கார்த்திகை, 25, 158 செ.மீ., MBA, HDSE, படித்த பெண்ணிற்கு நிரந்தரப் பணியிலுள்ள பையன் தேவை. உள்நாடு/ வெளிநாடு, உட்பிரிவுகள் சம்மதம். Kothainayaki, 4/286-A, Rajaji Nagar, I Street, M.C.Road, Thanjavur-4. Phone : 04362-242541. Box No. 28678

◆ Iyer, Ashtasasram, Kashyapa, Punarpoosam 25/ 150, M.Sc., slim, Private Company, Chennai seeks B.E./P.G. Bridegroom below 30. Contact Prabakaran, 0431-2472287 Box No. 28679

◆ Vadamal Iyer, Bharatwajam, 26/5.5" Anusham, fair, MCA, employed at Chennai seeks professionally qualified well employed groom. Subsect no bar. Rahu/Kethu in Lagna/ Rasi/Navamsa also considered. Box No. 28680

◆ Brahmin girl Uthiratathi, 25/5.3", Khedawal (Tanjore) Community, Graduate and employed, Hearing Impaired but can well LIPREAD & Communicate in English seeks normal or Hearing Impaired Boy. LIPREAD and communicate in English, Graduate employed, Broadminded(.) Contact : 044-2654 8576. Box No. 28681

◆ Iyer, Ashtasahasram, Shadamarshanam, Tiruvonam, Chevvai in 4th, B.Sc., MCA, 25/5.3", Postal Department girl seeks well qualified, decently employed groom below 31 years, Subsect acceptable. Contact : 044-22781616 Box No. 28682

◆ Mixed Parentage, Chettiar & Pillai, Uthiram-2, 1974/5', B.Com., Interior Designer, Legal Divorcee without encumberance (brief marriage), fair, Cultured home-loving girl seeks educated, broadminded, professional Hindu groom. email address: sunds_dex@yahoo.com cell:(0)9821025603. Box No. 28683

◆ Iyer, Vadama, Hastham, Agastya Gothram, 1982/ 165 post-graduate employed MNC. Innocent Issueless Legal Divorcee, Girl only child of affluent parents brought up traditionally with modern outlook. Seeks alliance from Kerala Iyer groom well qualified with liberal views. email: meenaiyer2001@yahoo.co.in Box No. 28684

◆ Iyer, Ashtasahasram, Pourguthsa, Pooradam, 30/ 162, fair, M.A. English home-loving knowing Carnatic Music seeks good Iyer, Graduate Boy upto 35 years having decent income within TamilNadu. Phone : 0435-2442569 Box No. 28685

◆ Vadakalai, Bharathwajam, Thiruvadhirai, 16.12.1978, 5.4", M.Com., girl seeks well employed professionally qualified groom of the same sect. Contact : 044-24801565. Box No. 28686

◆ Iyer, Vadamal, Kousikam, Avittam, 1981, 160cms, Post-Graduate Teacher, girl seeks professionally qualified, well employed Mumbai based boys only, below 27. Mrs. Mangalam Swamy, 72, Kaveri Flats, Kishor Kumar Ganguli Marg, Juhu, Mumbai - 400 049. Ph (022) 26609905.

◆ Iyer, Vadamal, Viswamitra, Swathi, 23/5.5", MBA (ICWA) seeks boy of same sect. Contact Ravi, 38, Krishna Nagar, 4th Street, Verugambakkam, Chennai - 92. cell: 9841237671.

◆ Iyer, Brahacharanam, Sankirthi, Kettai-1, 11.6.1976, 5.3", (MBA) girl seeks well employed groom. Subsects no bar. N. Ramanathan, 37/ 18, Veera Samy St., West Mambalam, Chennai - 600 033. Ph : 24700034.

◆ வடகலை ஐயங்கார், ஸ்ரீவத்ஸா, உத்திரம், 22, 5.3, எம்.ஏ. படித்த பெண்ணிற்கு, அரசு அதிகாரிகளும், இஞ்ஜினியர் மட்டும், 26 முதல்

திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதி செய்து கொள்வது நல்லது.

- பதிப்பாளர், மங்கையர்மலர், சென்னை 600 097

30 வயதிற்கு உட்பட்ட மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதமில்லை. எஸ். ரங்கராஜன், 21, மேலத்தெரு. இராமேஸ்வரம், போன்- 04573-221540.

◆ **Iyer, Brahacharanam, Lohitha, Aayilyam-I, Nov. 78, 164 cm, M.Com., CA (Inter), seeks professionally qualified, well settled boy upto 31, from decent family with clean habits.Contact with B&H: G. Sampath, No. 6, Alankadu, Salavai Pattarai Street, Karuvampalayam, Tirupur - 641 604. Ph : (0421) 2234508. email: violinsampath@hotmail.com**

◆ சௌராஷ்டிரா, அனுஷம், வயது 38, சட்டப்படி விவாகரத்து பெற்றுள்ள, (3 மாதத்திற்குள்) பெண்ணிற்கு சௌராஷ்டிரா குலத்தைச் சேர்ந்த விவாகரத்து, மனைவியை இழந்தவரோ, 45 வயதுக்குள் நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. பி.என். துவாரகதாஸ், 201, ராமசாமி சாலை, கே.கே. நகர், சென்னை - 78. ஃபோன் : 2484 2290.

◆ ஐயர், ப்ரக்ஷரணம், ஸ்ரீவத்ஸம்,சித்திரை-3, 22, 5.2", பி.காம்., (எம்.காம்.,) துலா ராசி பெண்ணுக்கு நன்கு படித்த, நல்ல வேலையிலுள்ள பையன் தேவை. **K. Swaminathan, 35/12, R.K.V. Nagar, I Street, Erode-638 003. Phone : 2219741 cell:94432-62678.**

◆ குருக்கள் சிவாச்சாரியார் பார்கவ, 23, மூலம் 5', பி.ஈ. பணியிலுள்ள பெண்ணுக்கு பி.ஈ., எம்.சி.ஏ., எம்.பி.ஏ., படித்த வேலையிலுள்ள குருக்கள் பிரிவு மணமகன் தேவை. கல்யாண சுந்தரசிவாச்சாரியார், 5, கிருஷ்ண ராவ் அக்ரஹாரம், கும்பகோணம் - 612 001. போன்:0435-2433297.

◆ **Iyer,Vadamal,Kousika,Uthiradam,Fair,32/155, B.Sc., MCA girl seeks well educated and well qualified groom. A. Venkataraman, 6/44, Viswanathapuram Main Road, Kodambakkam, Chennai - 24. Ph : 044-2481 0602.**

◆ **Iyer, Vadamal, Bharadwaj, Avittam-I, 28, 161, Doctor B.H.M.S., M.D., (Homoeo) Private Practice, seeks alliance with well qualified and employed groom, subsect no bar. S. Chandrasekhar, 280, Natesa Nagar, Second Main Road, Virugambakkam, Chennai - 600 092.**

◆ **Brahmin, 30 years, 5.3", B.Com., Private employed girl, seeks well employed, preferably Bangalore/Near, Caste no bar, G. Sharadha, 324/3, Kamadhenu Road, 3rd Cross, Ramamurthy Nagar, Bangalore - 560 016, 080-25654327, email: bangaloresweta@yahoo.com**

◆ சிவாச்சாரியார், குருக்கள், கௌசிகம், சுவாதி, வயது 25, +2 குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் நல்ல வேலையிலுள்ள/அர்ச்சகர் பணிபுரியும் வரன் தேவை. டி.கே. நடராஜ சங்கரன், ஆசிரியர், 51, பெரிய தெரு, திருக்கழுக்குன்றம் - 603 109.

◆ **Iyer, Vadamal, Gowthama, Punarpoosam, fair, 23, 155, M.Com., employed in Private College, seeks suitable groom from decent family. Gopalakrishnan 5/32 T. Keezhaveli, Thathanoor - 621 804. (04331) 245769.**

◆ **Iyer, Brahacharanam, 26/5.4" Athreyam, Avittam 3 padam, Sevvai at 8th place, B.Sc., girl seeks suitable boy. Vavilla Venkata Seshaiah, 26/2 Rathnapuri Upstairs, Koyambedu, Chennai - 107. Ph : 2479 6963.**

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், உத்திரட்டாதி, 23 வயது, **B.Com., PGDBM, (MFM),** பெண்ணிற்கு, தகுந்த மணமகன் தேவை. வடமாள்/பிரஹசரணம் சம்மதம். தொடர்பு கொள்ள : **S. Sethuraman, 22-37 (RK 42) Radhakrishna Nagar, Malkajgiri Post, Hyderabad - 500 047. Ph : 2724 7404. email:svsv20@yahoo.com.**

◆ வடகலை ஐயங்கார், பாரத்வாஜ கோத்திரம், உத்திரட்டாதி 4ம் பாதம், விருச்சிக லக்னம், 27/150 **M.Com., (C.A.)** மதுரையில் தனியாரில் வேலை (ரூ. 2500) பார்க்கும், இரு வேளை இன்சுலின் எடுத்துக் கொள்ளும், குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன் தேவை. தென்கலை சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். **K.R. Srinivasan, E 56/45, Duraisamy Road, T.V.S. Nagar, Madurai - 625 003. Ph : (0452) 269 3338.**

◆ **Nellai Saiva Pillai, 26, Magam, B.Com., seeks well educated & employed groom from Saiva Pillai/Mudaliar. Contact : Meena Pillai, D.302, Kasturi Gram CHS, Reti Bunder Rd, Opp Gram Panchayat, Dombivli(W) Thane - 421 202. MAH.**

◆ ஐயங்கார் வடகலை, பாரத்வாஜம், பூராடம், 26, 160 செ.மீ., எம்.எஸ்ஸி., (கணிதம்), எம்.பில்., (கணிதம்), முடிக்கப் போகும் பெண்ணிற்கு நன்கு படித்த, நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள, வடகலை மணமகன் தேவை. தொலைபேசி 0462-2502045. வி. சுந்தரராஜன், 110/ஈ2 பைபாஸ் சாலை, பரணி நகர் முக்கிய வீதி, திருநெல்வேலி - 627 003.

மங்கையர் மலர்



ஆகஸ்ட் 2004
இதழுடன்
இலவச இணைப்பு

'பேரழகன்' நிமிர்ந்து நிற்கலாம்!



மேலும்...

இளைஞர்களைப் பாதிக்கும் இரண்டுசக்கர வாகனங்கள்!

- 'டூவீலர்' 'ஓட்டி'கள் படிக்கத் தவறாதீர்கள்!

'பேரழகன்' நிமிர்ந்து நிற்கலாம்!

பொதுவாக முதுகெலும்பு நேராகப் பார்க்கும் போது நேர்க் கோடாகவும், பக்கவாட்டில் பார்க்கும் போது சற்றே வளைந்தும் காட்சியளிக்கும். இதுவே நம் உடல் தோற்றத்தினை வனப்பாகக் காட்ட முக்கியமான காரணமாக விளங்குகிறது. தோற்றத்தை அளிப்பதோடு மட்டுமல்லாமல் நம் வாழ்க்கைக்குத் தேவையான செயல்கள் அனைத்தையும் செய்ய மூலகாரண மாகிறது. இந்த முதுகெலும்பின் வளர்ச்சியில் கோளாறு ஏற்பட்டால் கைபோஸிஸ் (Kyphosis) என்ற நோயும் ஸ்கோலியோஸிஸ் (Scoliosis) என்ற நோயும் ஏற்படலாம். இரண்டாவது



'பேரழகனில்' 'சூர்யா' கேரக்டரைப் பார்த்து 'ச்சூ' கொட்டி குணத்தால் பேரழகன் என முடித்து விடலாம். ஆனால் உண்மை வாழ்க்கையில் எலும்புகளில் ஏற்படும் கோளாறுகளால் இதுபோன்ற கொடிய நோய்களும், இதனால் மோசமான பாதிப்புகளும் ஏற்படுவதை விவரிக்கிறார் டாக்டர் எஸ். ராஜசேகரன். இத் துறையில் இந்தியாவின் மிகச் சிறந்த மருத்துவ நிபுணர்களில் இவரும் ஒருவர்.



'பேரழகனை' உண்மை அழகனாக்கலாம்!

வகையான இந் நோயையே நீங்கள் சமீபத் திரைப்படத்தில் கண்டீர்கள்.)

ஸ்கோலியோஸிஸ் நோயை விட கைபோஸிஸ் நோயே நம் நாட்டில் பரவலாகக் காணப்படுகிறது. கைபோஸிஸ் நோய் ஏற்பட்டோருக்கு முதுகில் கூனல் ஏற்படும். இந்த நோய் ஏற்பட மிக முக்கியமான காரணம் சிறு வயதில் முதுகெலும்பில் ஏற்படக்கூடிய 'டிபி' என்னும் காசநோய்.

நோய் ஏற்படும் போது முதுகெலும்பில் உள்ள



எலும்புகளை வீணடித்து விடும். இதனால் முதுகெலும்பின் பலம் குறைந்து வளையத் தொடங்கும். சீராக உள்ள எலும்புகள் ஒன்றோடொன்று சேர்ந்து விட முயலும் முயற்சியில் நடுவில் பழுதடைந்த எலும்பு பின் தள்ளப்படும் போது முதுகு கூனில் போய் விடும்.

வருத்தம் தரும் விஷயம் என்னவென்றால் சிறு வயதில் முதுகெலும்பில் ஏற்படும்

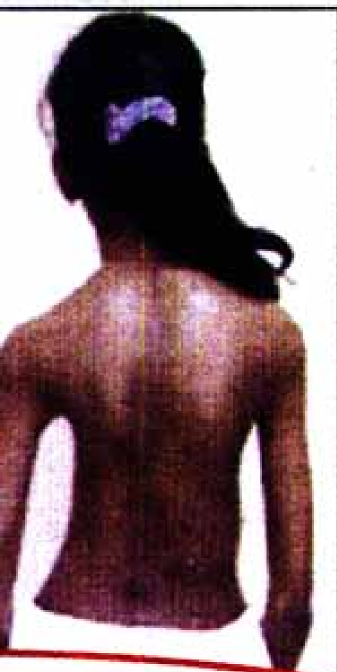


* ஸ்கோலியோஸிஸ் : சிகிச்சைக்கு முன்...



தொற்று நோய்கள் - குழந்தைப் பருவம் முதல் இருபது வயது வரை காணப்படும்.

இருதய நோய் - அநேகமாக அறுபது வயதிற்கு மேல். ஆனால் எலும்பைச் சார்ந்த நோய்கள் எந்த வயதிலும் ஏற்படலாம். பிறந்த குழந்தைகளுக்கு சப்பைக் கால், வளரும் வயதில் போலியோ, எலும்பில் ஏற்படும் காசநோய், பருவ வயதில் முதுகுத்தண்டில் குறைபாடுகள், இருபது முதல் நாற்பது வயது வரை விபத்துகளால் ஏற்படும் எலும்பு முறிவுகள், நாற்பது வயதிற்கு மேல் எலும்பு தேயத் தொடங்கி ஆர்தரைடிஸ், ஆஸ்டியோபொரஸிஸ், மூட்டுவலி என அனைத்து வயதினரையும் பாதிப்பதினால் இந்தத் துறைக்கு அதிக கவனமும், மருத்துவரீதியான முன்னேற்றமும், ஆராய்ச்சிகளும் அவசியம். இதனாலேயே 2000 ஆண்டு முதல் 2010ம் ஆண்டு வரை உலக சுகாதார மையம் 'Bone and Joint Decade' என அறிவித்துள்ளது. அதாவது இந்த பத்து ஆண்டு காலத்தில் எலும்புகளிலும், மூட்டுகளிலும் ஏற்படும் நோய்களை, குறைபாடுகளைத் தவிர்க்க, விரைவில் குணப்படுத்தத் தேவையான மருந்துகள், அறுவை சிகிச்சைகள், அவற்றிற்கு உதவக்கூடிய



* சிகிச்சைக்குப் பின்...

காசநோய் குணப்படுத்தப்பட்டு விட்டாலும், பல வருடங்களுக்குப் பின் பருவ வயதில்தான் வளர்ச்சி பாதிக்கப்பட்டு கூன் ஏற்படத் தொடங்கும். முதுகெலும்பு வளரும் பருவம் குழந்தைகளின் எட்டு முதல் பதிமூன்று வயது வரையில்தான். மூன்று நான்கு வயதில் காசநோய் ஏற்பட்டிருந்தாலும், முதுகு கூனாகத் தொடங்குவது பருவ வயதில்தான். சிறு வயதில் காசநோய் ஏற்படும் போது ஒரு வருட காலம் மருந்து அளிப்பார்கள். அதன் பின் நோய் குணமடைந்து விடுவதால் அதைப் பற்றி மறந்து விடுவார்கள். பருவ வயது வரும்

கருவிகள் ஆகியவற்றினை பெரிதளவில் முன்னேற்றமடையச் செய்ய வேண்டும் என்பதே இதன் நோக்கம்.

இத்தகைய அரிய, முக்கியமான துறையில் பலவித ஆராய்ச்சிகளை குறிப்பாக இந்திய மக்களின் உடல்குறைகளைக் கவனத்தில் கொண்டு நடத்தி பல பட்டங்களையும், பதக்கங்களையும் பெற்றுள்ள எலும்பு, மூட்டு, முடக்கு வலி நிபுணர் டாக்டர் எஸ். ராஜசேகரன் எலும்புகளில் ஏற்படக்கூடிய நோய்கள், பிரச்னைகள் பற்றியும், அதற்கான தீர்வுகள், இத் துறையில் ஏற்பட்டுள்ள முன்னேற்றங்களைப் பற்றி இங்கு கூறுகிறார் .

இவருடைய பெற்றோர்களான டாக்டர். ஜே.ஜி. ஷண்முகநாதன், டாக்டர். கனகவல்லி ஆகியோரால் 1978ம் ஆண்டு துவக்கப்பட்டது கோவையில் உள்ள கங்கா மருத்துவமனை. எலும்பு, மூட்டுத் துறையில் டாக்டர். ராஜசேகரனும் பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி துறையில் அவருடைய மூத்த சகோதரர் டாக்டர். எஸ். ராஜசபாபதியும் தேர்ச்சி பெற்று வந்ததும் இந்த மருத்துவமனை 1991ம் ஆண்டு முதல் விபத்து, எலும்பு, மூட்டு மற்றும் பிளாஸ்டிக் சர்ஜரிகளில் சிறப்பு சிகிச்சை அளிக்கும் மருத்துவ மனையாக விளங்கத் தொடங்கியது. இன்று இந்தியா முழுவதிலும், மட்டுமல்லாது உலகின் பல பகுதி களிலிருந்தும் வந்து, இத்துறையில் பாதிக்கப் பட்ட பல நோயாளிகள், இங்கு சிறப்பான சிகிச்சையைப் பெறு கின்றனர்.



போது முதுகில் பத்து முதல் இருபது டிகிரி அளவு முதுகு கூனத் தொடங்கி, மூன்று, நான்கு வருடங்களில் அறுபது முதல் எழுபது டிகிரி வந்து விடும். அதனால் சிறு வயதில் முதுகெலும்பில் காசநோய் ஏற்பட்டால் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

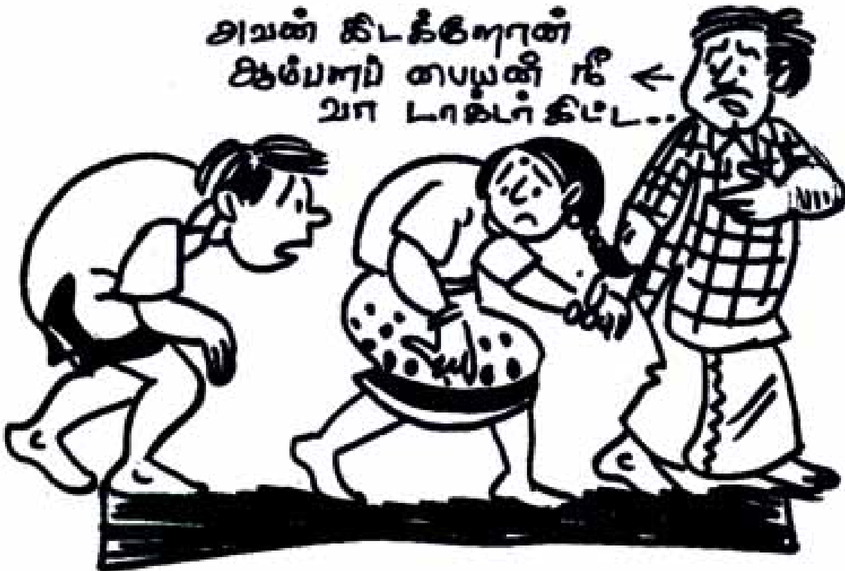
மாலத்தீவில் ஒரு பள்ளி ஆசிரியையின் மகள் பள்ளியின் பாட்டுக் குழுவில் பிரதானமான பாடகியாக சிறு வயது முதல் விளங்கி வந்தாள். பத்து வயதிற்கு மேல் அவள் குரல் கம்மத் தொடங்கியது. எவ்வளவு பயிற்சி செய்தாலும் குரல் வெளி வரவில்லை. பரிசோதித்துப் பார்த்ததில் சிறு வயதில் ஏற்பட்ட காசநோய் அவள் முதுகெலும்பினைப் பாதித்து, மூச்சு விடக்கூடிய திறனைக் குறைத்திருந்தது தெரியவந்தது.

* கைபோஸிஸ் - காசநோயால் கூனல் ஏற்பட்டு சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டது



தன் மகளின் குறைக்கு தன் கவனக்குறைவுதான் காரணமே தவிர, அவள் பயிற்சி செய்வதில் குறையில்லை என்று அறிந்த தாய் துடித்துப் போனார்.

அப்போது சிறு வயதில் முதுகெலும்பில் காசநோய் ஏற்பட்டால் பிற்காலத்தில்





கூனல் முதுகுடன்தான் வாழ வேண்டுமா? இல்லை! மருத்துவ உலகம் முன்னேறியுள்ளதால் இந்த நிலைக்கு இரு வகைத் தீர்வுகள் உள்ளன.

சிறு வயதில் முதுகெலும்பில் காசநோய் ஏற்பட்டாலும் எலும்புகள் எதுவும் பாதிக்கப்படாதவர்களைத் தொடர்ந்து கண்காணித்து தேவைப்பட்டால் மருந்து, ப்ளாஸ்டர் சிகிச்சை செய்து குணப்படுத்தலாம். இது ஒரு வகை தீர்வு.

மற்றொரு வகையில் காசநோய் எலும்புகளைப் பாதித்திருந்தால் அவர்களின் முதுகெலும்பில் அறுவை சிகிச்சை செய்து பாதிக்கப்பட்ட உருமாறிய எலும்பு நீக்கப்பட்டு அந்த இடத்தில் நோயாளியின் எலும்பினை உடலின் மற்ற பகுதியிலிருந்து எடுத்துப் பொருத்தி, உறுதியாக வைக்க டைடானியம் தகடுகள், ஸ்க்ரூக்கள் கொண்டு சீர்செய்யலாம். இந்தச் சிகிச்சை செய்வதன் மூலம் கூனாக ஆன முதுகை நிமிரச் செய்யலாம்.

இந்த அறுவை சிகிச்சை யாருக்குத் தேவை?

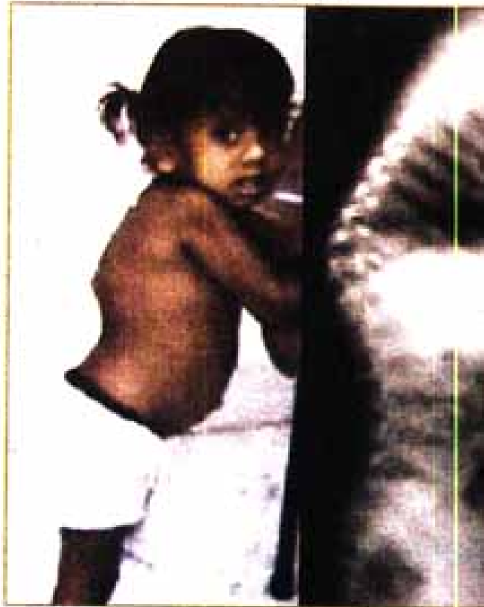
காசநோயினால் முதுகெலும்பு பாதிக்கப்பட்ட அனைவருக்கும் அறுவை சிகிச்சை தேவையில்லை. அதே சமயம் செய்ய வேண்டிய அவசியமுள்ளவர்களுக்குச் செய்யாவிட்டால் கூன் ஏற்படும். இதனை எப்படிக் கண்டறிவது? இந்தக் கேள்வியை மையமாகக் கொண்டு

தமிழ்நாடு மருத்துவ பல்கலைக்கழகத்தில் ஆராய்ச்சி செய்து ஒரு திட்டத்தினை தீர்வாகக் கண்டுபிடித்துள்ளார் டாக்டர். ராஜசேகரன். இதில் முறையாகச் செய்யப்படும் பரிசோதனைகளும், வருடா வருடம் குழந்தையின் வளர்ச்சியை அளந்து கண்காணிப்பதன் மூலமாகவும் அவசியமானவர்களுக்கு மட்டுமே அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய நிலையைக் கண்டுபிடிக்க முடிகிறது.

(இந்த ஆராய்ச்சிக்காக தமிழ்நாடு மருத்துவப் பல்கலைக்கழகம் இவருக்கு டாக்டர் பட்டம் வழங்கியுள்ளது. மிகவும் கௌரவத்தை அளிக்கும் பி.சி. ராய் அவர்களும், தமிழ்நாட்டின் சிறந்த விஞ்ஞான அவார்டும் கிடைத்துள்ளன.) எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக தேவையில்லாத போது அறுவை சிகிச்சையை மேற்கொள்ளாமல் அறுபத்தி ஐந்து சதவிகித குழந்தைகளைக் காப்பாற்ற முடிந்துள்ளது.

அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்ளாவிட்டால் என்ன ஆகும்?

கைபோஸிஸ் நோயினால் ஏற்படும் கூனல் முதுகு உடல் அழகை மட்டும் பாதிப்பதில்லை மூச்சு விடுவதும் சிரமமாகும். நடப்பதற்கும் சிரமம் ஏற்படும். 'ஸ்பைனல் கார்ட்' நொறுங்கிப் போய் விட்டால் உடல் பாரிசவாயுவினால் பாதிக்கப்படும். சிறுநீர் கழிப்பதும், மலம் கழிப்பதும் கட்டுப்பாட்டில் இருக்காது.



• கைபோஸிஸ் - சிகிச்சைக்கு முன்...

ரஞ்சிதா என்ற ஏழு வயதுப் பெண் தொண்டமதூர் என்ற ஊரிலிருந்து டாக்டர் ராஜசேகரனிடம் கூன் முதுகிற்கான சிகிச்சைக்கு வந்தார். ரஞ்சிதாவுக்கு ஒன்றரை

வயதாக இருந்த போது அவள் தாயார் காசநோயால் இறந்து போய் விட்டார். ஒரு வருடத்திற்குப் பின் ரஞ்சிதாவின் முதுகுத்தண்டில் காசநோய் ஏற்பட்டு மெதுவாக பாரிசவாயு ஏற்படத் தொடங்கியது. மருந்தும், ப்ளாஸ்டர் சிகிச்சையும் அளித்ததில் எழுந்து நடக்கத் தொடங்கினாள். ஆனால் சற்று தூரம் நடந்தாலும் மூச்சு வாங்கத் தொடங்கியது.

அவளுடைய தந்தை அன்றாடம் கூலி வாங்கும் ஒரு தொழிலாளியாக இருந்ததால், அறுவை



சிகிச்சைக்குப் பின்...

சிகிச்சை செய்ய வசதியில்லை. எனவே கங்கா மருத்துவமனையும், கோவை சிடி ரவுண்ட் டேபிள் 31 ம் இணைந்து இலவசமாக அவளுக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்தனர். அதன்பின் ரஞ்சிதா இருதயக் கோளாறு, மூச்சுக் கோளாறு, பாரிசவாயு ஆகியவற்றின் தொல்லையின்றி வாழ்கிறாள். கூனலாக இருந்த முதுகு நிமிர்ந்து விட்டது.

பெண் குழந்தைகளையாவது திருமணம் ஆக வேண்டும் என்று சிகிச்சை பெற அழைத்து வருகின்றனர். ஆண்

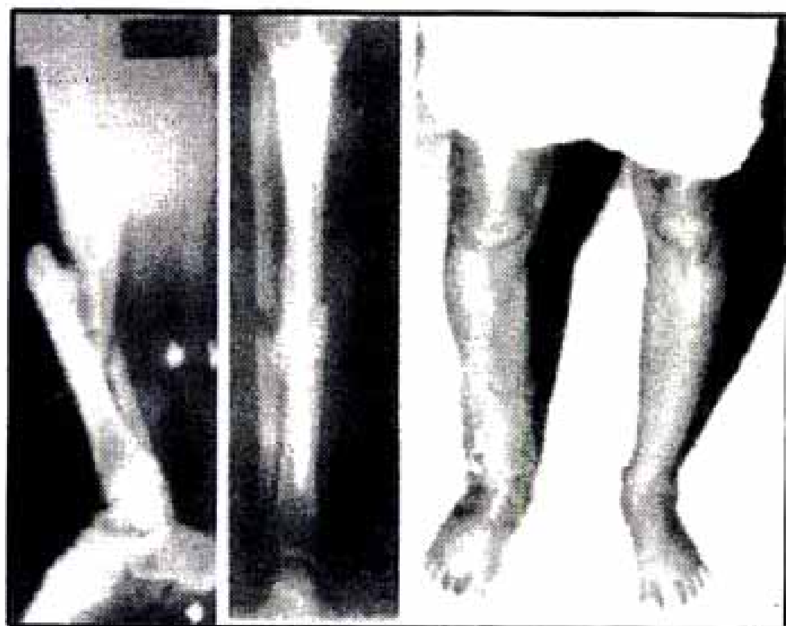
குழந்தைகளை அறவே விட்டு விடுகின்றனர். இதற்கு அறியாமையும், அறுவை சிகிச்சையைப் பற்றிய பயமுமே காரணம். சொல்லப் போனால் அவர்களை பயமுறுத்துவதே அவர்களின் உறவினர், நண்பர்கள்தான். "முதுகெலும்பில் அறுவை சிகிச்சையா? உயிருக்கே ஆபத்து. சிறிய தவறு நிகழ்ந்தால் கூட பாரிசவாயு ஏற்பட்டு



விடும்" என்று பயமுறுத்துவதால் சிகிச்சைக்கு அழைத்து வரவே பயப்படுகின்றனர் பெற்றோர்கள். ஆனால் காலம் தாழ்த்தி வந்தால் சிகிச்சை செய்தும் ஓரளவிற்குத்தான் கூனலை நிமிர்த்த முடியும். நூறு டிகிரி அளவிற்கு முதுகெலும்பு வளைந்து விட்டால் நுரையீரல் பாதிக்கப்பட்டு மூச்சு விடுவதே மிகச் சிரமமாகி விடும்.

முதுகுத்தண்டில் ஏற்படும் ட்யூமர் என்ற கட்டிகள்

முரளி பிரகாஷ் என்ற இருபத்தி மூன்று வயது கணிப்பொறியாளர் சிங்கப்பூரில் வாழ்ந்து வந்தார். இரண்டு வருடங்களாக கீழ் முதுகில் வலியினால் அவதிப்பட்டு வந்தார். திருமணம் நிச்சயமானதால் சென்னைக்குக் கிளம்பி வந்த போது, ஏர்போர்ட்டில் திடீரென



• க்ளோபல் ரீகன்ஸ்ட்ரக்ஷன் மூலம் சிகிச்சை

அவருக்கு வலி அதிகமாகியது. டாக்டர் ராஜசேகரனிடம் கோவை கங்கா மருத்துவமனைக்கு சிகிச்சை பெற வந்த போது திருமணத்திற்கு மூன்று வார காலம்தான் இருந்தது. பரிசோதனைகளைச் செய்ததில் முதுகுத்தண்டில் ஹீமாங்கியோமா' என்ற ட்யூமர் இரத்தக் குழாயில் இருப்பது தெரிந்தது. இத்தகைய நிலையில் முன்பெல்லாம் அறுவை சிகிச்சை செய்து மொத்த ட்யூமரையும் நீக்குவார்கள். இதனால் முதுகெலும்பில் ஆறு முதல் ஏழு சென்டி மீட்டர் அளவு ஓட்டை ஏற்படும். அதனை உடலின் பிற பகுதியில் உள்ள எலும்புகளைக் கொண்டு நிரப்பி சீர் செய்வார்கள். இதில் பலமுறை தோல்வி ஏற்படும். சீர் செய்தாலும் படுக்கையிலேயே பல மாதங்கள் இருக்க நேரிடும். ஆனால் முரளி பிரகாஷிற்கோ மூன்று வாரங்களில் திருமணம்.

எனவே அவருக்கு நவீன முறை மருத்துவ உதவியுடன் சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டது. ட்யூமர் நீக்கப்பட்டு டைடானியம் தகடுகளால் ஆன கூண்டு போன்ற அமைப்பை ஓட்டையில் பொருத்தி பிற இடங்களில் இருந்து எலும்புகள், சவ்வுப் பகுதிகள் இட்டு நிரப்பி அதைத் தாங்க டைடானியம் ப்ளேட்டுகள், ஸ்க்ரூக்கள் பொருத்தப்பட்டன. ஒரே வாரத்தில் நடக்க வைக்கப்பட்டார். சரியான நேரத்தில் திருமணமும் நடைபெற்றது.

இளைஞர்கள் பெரிதும் பாதிக்கப்படுவது முதுகுத்தண்டால்தான்!

இன்றைக்கு இரண்டு சக்கர வாகனம் ஓட்டாத இளைஞனே இல்லை எனலாம். அதுவும் குண்டும் குழியுமான சாலைகளில் வண்டி ஏறி இறங்கும் போது அவர்களுடைய முதுகுத்தண்டு பெரிதும் பாதிக்கப்படுகிறது. நிறையப் பேருக்கு கீழ் முதுகு வலி, 'டிஸ்க்' நகருவது என நிறையப் பிரச்னைகள்.

அதே போல சாலைகளில் நடைபெறும் விபத்துகள் நாளுக்கு நாள் அதிகரித்துக் கொண்டே வருகின்றன. தற்போது நிகழும் விபத்துகளைக் கணக்கில் கொண்டு பார்த்தால் 2010 ம் ஆண்டில் ஒரு நாட்டில் மக்களின் உடல்நல சுகாதாரத்திற்காகச் செய்யப்படும் செலவில் இருபத்தி ஐந்து சதவிகிதம் விபத்தில் அடிபட்டவர்களுக்கே ஆகிவிடும். பதினைந்து வயது முதல் நாற்பத்தி ஐந்து வயதில் உள்ளவர்களே பெரும்பாலும் சாலை விபத்துக்குள்ளாகின்றனர்.

இந்த வயதுதான் ஒரு மனிதன் படித்து வேலையிலமர்ந்து சம்பாதித்து வீட்டின் நிதியையும் நாட்டின் வளத்தையும் முன்னேறச் செய்யும் காலம். அந்தப் பிரதானமான வயதில் விபத்துக்குள்ளாகும் நபர்களில் இருபதில் ஒருவர் கை அல்லது



காலை நிரந்தரமாக இழக்கிறார் என்று புள்ளி விவரங்கள் கூறுகின்றன. வீட்டில் சம்பாதிக்கும் தலைவர் பாதிக்கப்பட்டால், அவர் மனைவி பணிபுரிபவராக இருந்தாலும் கணவரது உடல்நலக் குறையால் நிறைய

நாள் பணிக்குச் செல்ல முடியாமல் போகும். இதனால் வருமானம் பெரிதும் பாதிக்கப்படுகிறது. குழந்தைகளின் படிப்பு, வாழ்க்கைத் தரம் பெரிதளவில் பாதிக்கப்படுகிறது.

ஆகவே விபத்து ஏற்படுவதால் கை, கால் துண்டிக்கப்பட்டால் அதனை இணைக்கும் சிகிச்சையும், எலும்பு முறிவுகள் ஏற்பட்டால் அவற்றைச் சீர்செய்யும் சிகிச்சையும் மிக நவீன முறையில், குறுகிய காலத்தில் குணமடையும் வகையில் செய்யப்படுகின்றன. இதனால் செலவும் குறையும். நேரமும் மிச்சமாகும். இதுவே நோயாளிகளின் விருப்பமும் கூட.

முன்னாளில் விபத்து ஏற்பட்டால் பிழைத்தால் போதும், கை கால் போனால் கூட பரவாயில்லை என்ற நிலை இருந்தது. ஆனால் இன்று விபத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட கை, கால் குணமடைய வேண்டியது மட்டுமல்ல, அவற்றை முன்பு எப்படி எழுத, வரைய, கருவிகளை இயக்க, நடக்க, ஓட, நடனமாட, விளையாடப் பயன்படுத்தினேனோ, அதே போல் திரும்பக் கிடைக்க வேண்டும் என்ற விருப்பமும் நோயாளிகளிடம் இருக்கிறது. அதுவும் எப்படி? எவ்வளவு சீக்கிரம் முடியுமோ அத்தனை சீக்கிரமாக!

கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ் பிரிவில் படித்துக் கொண்டிருந்த ஒரு மாணவனுக்கு சாலை விபத்து ஏற்பட்டது. பரீட்சைக்கு இருபத்தி ஐந்து நாட்கள்தான் இருந்தன. படிப்பில் சுட்டிகையாக இருந்த மாணவன் தேர்விற்குத்

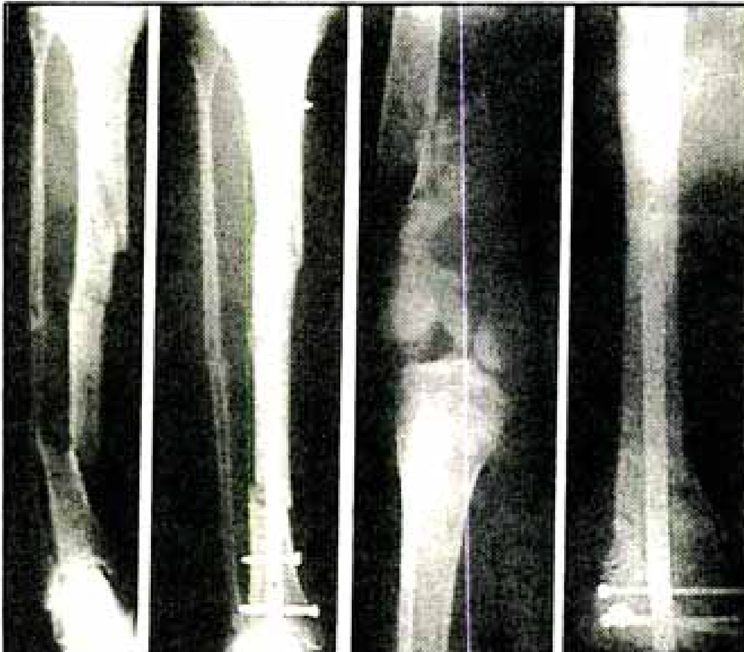
தயார் செய்ய நிறைய லீவ் ஏற்கெனவே எடுத்தாயிற்று. இன்னும் ஏழு நாட்களுக்கு மேல் கல்லூரிக்குச் செல்லாவிட்டால் பரீட்சை எழுத முடியாது. எனவே எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டிருந்தவனுக்கு குணமடைய ஒரு வார அவகாசம்தான் இருந்தது. இத்தகையோரின் நிலைமைகளை சிரமமின்றி, கவலையின்றி சீர்படுத்த நவீன மருத்துவம் பெரிதும் உதவியுள்ளது.

எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டால் முன்னாளில் மூலிகைகளை அரைத்துக் கட்டுவார்கள். பிறகு எலும்பினை சரியான இடத்திற்கு நகர்த்தி ப்ளாஸ்டர் ஆஃப் பாரீஸ் கொண்டு மாவுக்கட்டு போடுவார்கள்.

இந் நாளைய சிகிச்சை முறையில் எலும்புகள் சரியான இடத்தில் சரியாகப் பொருத்தப்பட்டு டைடானியம் தகடுகள், ஸ்க்ரூக்கள் கொண்டு நகராமல் நிலைநிறுத்தப்படுகின்றன. இதனால் எலும்புகள் ஒன்று சேரும் வரை இடம் மாறாது. மூட்டுகள் இறுகிப் போகாது. தளர்ச்சி அடையாது. பெரிய அளவில் காலில் எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டாலும் சிகிச்சையை செய்து கொண்டு 'க்ரச்சஸ்' என்னும் கட்டைகளைத் துணையாகக் கொண்டு சிறிது காலம் நடக்கலாம். இதனால் அவர்களின் அன்றாட வாழ்க்கை பாதிக்கப்படாமலிருக்கும். சீக்கிரமே குணமடைந்து சகஜ நிலையை அடைந்து விடலாம்.

இந்த முறை சிகிச்சைகளில் பயன்படுத்தப்படும் தகடுகள், ஸ்க்ரூக்கள் மிக உயர்ந்த வகை உலோகத்தினால் ஆனவை. அவை

* 'இண்டர் லாகிங் நெயிலிங்' சிகிச்சை மூலம் உடைந்த எலும்பு சரியாக்கப்பட்டது.





துருப்பிடிக்காது. பல உருவகங்களில் நீளங்களில் எலும்புகளோடு இணையும்வண்ணம் தயாரிக்கப்படுகின்றன. இவற்றைக் கொண்டு சிகிச்சை அளிக்கும் அறுவை நிபுணர் நல்ல திறமைசாலியாக, அதைச் சரியாக பயன்படுத்தக்கூடியவராக இருக்க வேண்டும். நல்ல சுகாதாரமுள்ள மருத்துவமனையில் நன்கு உள்ள ஆபரேஷன் தியேட்டரில் சிகிச்சையை அளிக்க வேண்டும். இல்லாவிடில் தொற்று நோய் ஏற்பட்டு விடக்கூடும்.

கீழ் முதுகுவலி :

நம் தலைப்பகுதியையும் இடுப்புப் பகுதியையும் இணைக்கும் தூணாக விளங்கும் முதுகுத்தண்டு பல்வேறு எலும்புகளைக் கொண்டதாகும். இவை 'டிஸ்க்' என்னும் 'கார்டிலேஜ்' கொண்டு முன்புறம் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. வளைந்த எலும்புகளால் பின்புறம் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. வெளிப்புறத்தில் இறுகிய தசையும் உட்புறம் மென்மையான தசையும் கொண்டு இணைந்து உள்ள 'டிஸ்க்',

வாகன ஓட்டுநர்களுக்கு வரும் முதுகுவலி:

வாகனங்களில் நீண்ட தூரம் பிரயாணம் செய்பவருக்கு, குறிப்பாக இரண்டு சக்கர வாகனம் ஓட்டுபவருக்கு கீழ் முதுகுவலி ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்புகள் அதிகம். இவர்களுக்குக் கழுத்து வலியும் ஏற்படும். வண்டி ஓட்டும் போது ஏற்படும் அதிர்வுகள் நேராக முதுகுத்தண்டினை பாதிக்கின்றன.

இதில் இரண்டு சக்கர வாகன ஓட்டுனர்களுக்கே கார், வேன் போன்ற வாகன ஓட்டுனர்களை விடப் பாதிப்பு அதிகம். இந்த அதிர்வுகள் தொடர்ந்து ஏற்படுவதால் முதுகில் உள்ள தசைகள் தளர்வடைந்து விடுகின்றன. இதனால் முதுகுத்தண்டின் அருகே முதுகெலும்பில் உள்ள டிஸ்க்குகள் பாதிக்கப்படுகின்றன. மிக மோசமாக, பாதிப்பு அடைந்தவர்க்கு 'டிஸ்க் ப்ரோலாப்ஸ்' என்ற நிலை ஏற்படுகிறது. இந்த நிலைகள் ஏற்படாமல் தடுக்க சில குறிப்புகளை மனதில் கொள்ள வேண்டும்.

- வாகன ஓட்டுனருக்குப் பாதிப்பு இரண்டு காரணங்களால் ஏற்படுகின்றன. அவை வாகனம் சரியாக இல்லாத நிலை, மற்றும் வாகனம் ஓடும் சாலை சரியில்லாத நிலை. எனவே சற்று தூரம் அதிகமானாலும் கூடிய வரை நல்ல தார்ச்சாலைகளை தேர்ந்தெடுத்து ஓட்டவும்.
- வண்டியில் ஏற்படும் அதிர்வுகளைத் தாங்க வேண்டிய ஷாக்

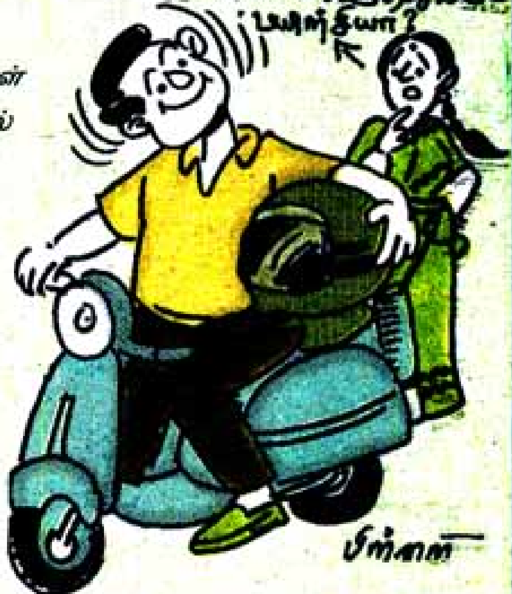
நடப்பதாலும், மற்ற செயல்களைச் செய்யும் போதும், உடலில் ஏற்படும் அதிர்வுகளை ஒரு சிறந்த 'ஷாக் அப்சார்பர்' ஆக விளங்கி தாங்கிக் கொள்கிறது.

முதுகெலும்பில் உள்ள ஒரு குழாய் போன்ற அமைப்பில் ஸ்பைனல் கார்ட்' மூளையின் தொடர்ச்சியாக கீழ் இறங்கி பின்புற கீழ் முதுகினை அடைகிறது. இத்தகைய அமைப்பைக் கொண்டுள்ள முதுகெலும்பில் பரவலாகக்



அப்சார்பர் நல்ல தரமானதாக பொருத்தப்பட்டுள்ள வண்டிகளை வாங்கவும்.

- வாகனங்களைச் சீராக சர்வீஸ் செய்து கொண்டு ஓட்டவும்.
- இரண்டு சக்கர வாகனம் ஓட்டுபவர்கள் நிறைய கழுத்துப் பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும்.
- ஹெல்மெட் போடுவதால் கழுத்து வலி ஏற்படும் என்று கூறி ஹெல்மெட் அணியாமல் வாகனம் ஓட்டக் கூடாது. முறையாக கழுத்துப் பயற்சிகள் செய்தால் கழுத்தில் வலி ஏற்படாது.
- முதுகில் வலி ஏற்படுபவர்கள் தாழ்ந்த இருக்கை உள்ள கார்களில் பயணம் செய்யக்கூடாது. உயர்ந்த இருக்கை உள்ள அம்பாசிடர், வேன் போன்ற வாகனங்களில் செல்லவும். ஜீப்பில் கட்டாயம் பயணிக்கக் கூடாது.
- நீண்ட தூரப் பிரயாணமானால் வாகனங்களில் செல்வதைத் தவிர்த்து இரயிலில் பிரயாணம் செய்யவும்.



தவறு



காணப்படும் நோய்கள் கழுத்து வலியும், கீழ் முதுகு வலியும்தான்

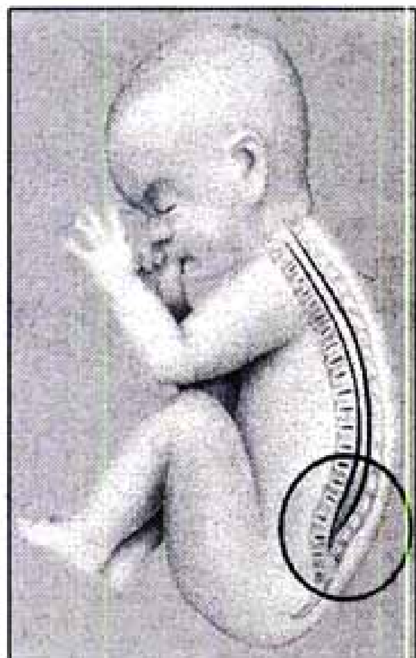
முதுகுவலி ஏன் ஏற்படுகிறது?

சரியான முறையில் உட்காராமல் இருப்பது, தவறான முறையில் குனிந்து வேலைகளைச் செய்வது, பலமாக

அடிபடுவது, இரண்டு சக்கர வாகன அதிர்வு, உடல் எடை அதிகமாக இருப்பது, அளவுக்கதிகமாக உடல் உழைப்பு என பல்வேறு காரணங்கள் உள்ளன.

முதுகில் வலி ஏற்பட மிக முக்கியமான காரணம் 'டிஸ்க் ப்ரோலாப்ஸ்' என்னும் நிகழ்ச்சியே. பலூன் போன்ற அமைப்பில் உள்ள 'டிஸ்க்'குகளின் உதவியால்தான் ஸ்பைனல் கார்டில் உள்ள எலும்புகள் சௌகரியமாக இயங்குகின்றன. இந்த டிஸ்க்குகளில் இரத்த ஓட்டம் கிடையாது. அருகில் உள்ள எலும்புகளில் உள்ள சக்தியினை உறிஞ்சிக் கொண்டுதான் இவை செயல்படுகின்றன.

அதிக உடல் எடை, அதிக அதிர்வு, விளையாட்டுகளில் தவறான முறையில் அடிபடுவது, அதிக எடையைத் தூக்குவது போன்றவற்றின் போது இந்த டிஸ்க்குகள் பழுதடைந்து விடுகின்றன. உடனே அவை பின்புறம் முதுகுத்தண்டின் உள்ளே நகர்கிறது. முதுகுத் தண்டின் உள்ளே உள்ள ஸ்பைனல் கார்டினை, நகர்ந்துள்ள டிஸ்க்குகள் அழுத்தும் போது தீராத வலி ஏற்படுகிறது. அநேகமாக இவ்வாறு நகர்ந்துள்ள டிஸ்க்குகள் நல்ல ஓய்வெடுப்பதாலும், மருந்துகளைச் சாப்பிடுவதாலும் சீராகி சரியான நிலைக்கு வந்து விடுகின்றன. சிலருக்கு மட்டும் இவை முதுகில் உள்ள நரம்புகளின் இயக்கத்தைப் பாதித்து நரம்பு முடிச்சுகளை



தளர்வடையச் செய்கின்றன.

முதுகில் இதனால் தொடங்கும் வலி, மெதுவாக பின்புறம், பின்புறத் தொடை, கால், கணுக்கால் என அனைத்து இடங்களிலும் பரவும். இன்னும் சிலருக்குக் கால்களில் பக்கவாதம் ஏற்படக்கூடும். சிலருக்கு சிறுநீரும், மலமும்

கழிக்க முடியாமல் போகும். இத்தகைய நிலை அடைந்தவர்களுக்கு முதுகெலும்பில் அறுவை சிகிச்சை செய்து சீர்படுத்துவது மிக அவசியம். இல்லாவிட்டால் ஸ்பைனல் காாடில் நிரந்தரப் பாதிப்பு ஏற்பட்டு விடும்.

முன்பெல்லாம் இத்தகைய அறுவை சிகிச்சை செய்யும் போது பத்து முதல் பதினைந்து சென்டி மீட்டர் அளவில் துளை போட்டு நிறைய தசைகளையும், சில எலும்புகளையும் நீக்க வேண்டியிருந்தது. அதனால் நோயாளி சகஜ





நிலைக்கு வர பல மாதங்களாகும். தற்போது இச் சிகிச்சையை 'மைக்ரோ டிசக்டமி' என்ற முறையில் மைக்ரோஸ்கோபி உதவியுடன் செய்து பழுதடைந்த டிஸ்க்கினை நீக்குவதால் பல நன்மைகள் ஏற்பட்டுள்ளன.

முதுகுவலி ஏற்பட எண்பத்தி ஐந்து சதவிகிதம் மேற்கூறிய காரணங்கள் இருக்கலாம். மீதமுள்ளவர்கள் சிறுநீரகக் கோளாறு, சிறுநீர் சேரும் ப்ளாடரில் கோளாறு, கருப்பைக் கோளாறு முதலியவற்றின் பக்கவிளைவாக முதுகுவலியினால் அவஸ்தைப்படக்கூடும்.



பின் முதுகுவலிக்கு சிகிச்சை எந்தெந்த விதமாக அளிக்கப்படுகிறது? அறுவை சிகிச்சை எப்போது அவசியம்?

ஒருவருக்குப் பின் முதுகில் வலி ஏற்பட்டு எலும்பு சிகிச்சை நிபுணரிடம் வரும் போது அவருக்கு வலிக்கேற்ப சிகிச்சை படிப்படியாக அளிக்கப்படுகிறது.

- படுக்கையிலிருந்து அசையாமல் தீவிரமான ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று எண்ண வேண்டாம். வழக்கமான வேலைகளை செய்தபடி ஓரளவிற்கு ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளவும்.
- வலி தீவிரமானால் மருத்துவமனையில் சேர்ந்து Short Wave Diathermy (SWD) பிஸியோதெரபி, சுமார் இருபது கிலோ எடையை டிராக்ஷன் முறையில் வைத்துக் கொள்வது என சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.
- வீக்கமிருந்தால் வீக்கம் குறைய, வலி குறைய, தசைகள் தளர்வடைய மாத்திரைகள் தரப்படும்.
- சிலருக்கு

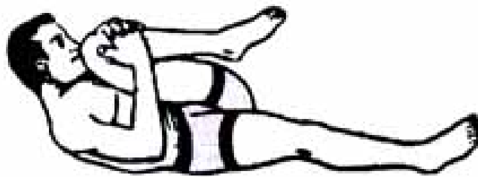


லம்பார் பெல்ட் (Lumbar Belt) அணியச் செய்ய வேண்டியிருக்கும். பின்புறத்தையும், வயிற்றையும் இறுக்கிப் பிடிக்கும் இப் பெல்ட்டை அணிவதால் முதுகிற்கு பலம் கிடைக்கும்.

இவற்றில் எல்லாம் குணமடையாதவர்களுக்கு வலி இருக்கும் பகுதியில் Hydrocortisome என்ற மருந்தினை ஊசி மூலம் தருவார்கள்.

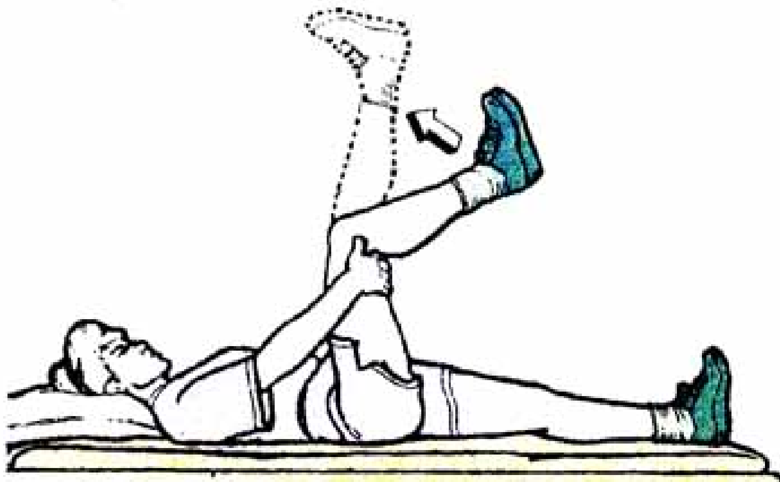
சிகிச்சைக்குப் பின் வலி குறைந்ததும் செய்ய வேண்டிய உடற்பயிற்சிகள் என்னென்ன?

↑ சிலர் முன்புறம் குனியும் பயிற்சியையும், சிலர் பின்புறம் வளையும் பயிற்சியையும் செய்ய

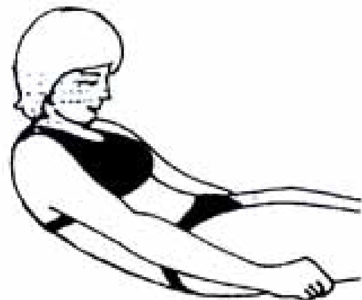


வேண்டும். அதோடு பக்கவாட்டிலும் குனிந்து பயிற்சி செய்யலாம்.

ஃ நீச்சல், வேகமாக நடப்பது, மெதுவாக ஓடுவது, சைக்கிள்







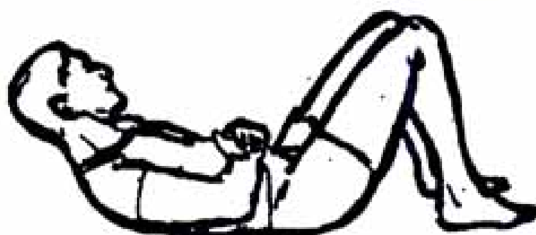
ஓட்டுவது, ட்ரெட்மில்லில் நடப்பது, விளையாடுவது போன்ற ஏரோபிக் பயிற்சிகளைச் செய்யலாம்.

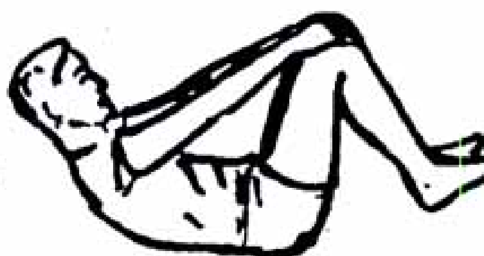
யோகாசனப் பயிற்சிகள் மென்மையான தசைகள், மூட்டுகள்

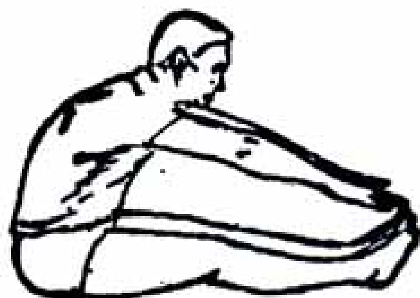


முதலியவற்றை நல்ல நிலையில் வைக்கும். உடல் பளுவைச் சீராகத் தாங்கி நிற்க உதவும்.

• தசைகளை இறுகச் செய்யும் உடலின் மேற்புற அங்கங்களுக்கான பயிற்சியை ஒரு நாளும், கீழ்புற அங்கங்களுக்கான பயிற்சியை மறு நாளும் மாற்றி மாற்றிச் செய்ய வேண்டும்.







• பளு தூக்குதல், மல்யுத்தம், உயரே குதித்துத் தாண்டுவது, ஸ்கிப்பிங் ஆகிய பயிற்சிகளைக் கண்டிப்பாகச் செய்யக் கூடாது.

தீவிர பின் முதுகுவலி ஏற்பட்டவர்க்கு அறுவை சிகிச்சை எப்போது அவசியமாகிறது?

* மருத்துவமனையில் சேர்ந்து மருந்து, ஊசி போடுவது, டிராக்ஷன், பிஸியோதெரபி என அனைத்து சிகிச்சைகளிலும் வலி குறையாத போது வேறு வழியில்லாத நிலையில் மட்டுமே அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது.

* அன்றாட வாழ்க்கையை நடத்த முடியாமல் வலி தீவிரமடைவது, பின்புறத்திலிருந்து கால் நோக்கி நகரும் 'சயாடிகா' வலி ஏற்படும் போது, கால்களில் சக்தி குறையும் போது அறுவை சிகிச்சை அவசியமாகும்.

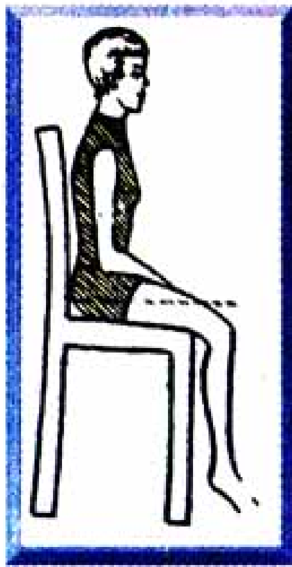
* பின்புறமிருந்து கால் நோக்கி ஒன்று அல்லது இரண்டு கால்களிலும் வலி பரவி, சிறுநீர் கழிக்க முடியாத நிலையை Cauda Equina Syndrom என்றழைப்பார்கள். இந் நிலையில் ஒருநாள் கூட தள்ளாமல் உடனே அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டும்.

முதுகுவலியைத் தவிர்ப்பது எப்படி?

கவனமாக உட்காருங்கள்!



நாம் அமரும் போது முதுகில் உள்ள தசைகள் நம் முதுகினைத் தாங்கி தளர்வடையாமல் செய்கின்றன. நீண்ட நேரம் அமரும் போது இந்தத் தசைகள் சோர்வடைகின்றன. அதன் காரணமாக நாம் முதுகை வளைத்து அமரத் தொடங்குகிறோம். அலுவலகங்களில் பணிபுரிபவர்கள் நீண்ட நேரம் அமரும் போது முதுகை நிமிர்த்தி அமராவிட்டால் முதுகுவலி ஏற்பட்டு விடக்கூடும்.



இதற்கு பின்புறம் நேராக உள்ள இருக்கையை தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

☞ அமரும் இருக்கையின் பின்புறம் உருண்டையாக வளைவாக இருக்கக் கூடாது.

☞ இருக்கையின் பின்புறம் முதுகின் முழுப் பகுதியையும் சாய்த்துக் கொள்ளும் வகையில் இருக்க வேண்டும்.

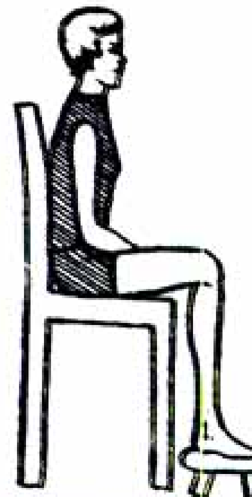
☞ மேஜையில் எழுதும் பணியை செய்பவராக இருந்தால் அமரும் இருக்கை அதற்கேற்ற உயரத்தில் இருக்க வேண்டும்.



அமர்ந்து எழுதும் போது பாதங்கள் தரையில்படும் படியாகவும், தொடைப்பகுதி தரைக்கு நேர் சமானமாகவும் இருக்க வேண்டும்.

☞ இருக்கையின் இரு பகுதியிலும் உள்ள கை வைத்துக் கொள்ளும் பகுதி தோள்களை உயர்த்தாத வண்ணமும், தோள்களை இறக்காதபடியும் இருக்க வேண்டும்.

☞ நெடுநேரம் தொடர்ந்து அமராமல் நடுவில் எழுந்து முன்புறம் குனிந்து, பின்புறம் வளைந்து, சிறிது நடந்து முதுகைத் தளர்த்திக் கொள்ளவும்.





* டிஸ்க் ப்ரோலாப்ஸ் ஏற்பட்டு ஸ்பைனல் கார்டினை அழுத்தும் நிலை.

வீட்டு வேலை செய்யும் போது கவனமாக இருக்கவும் :

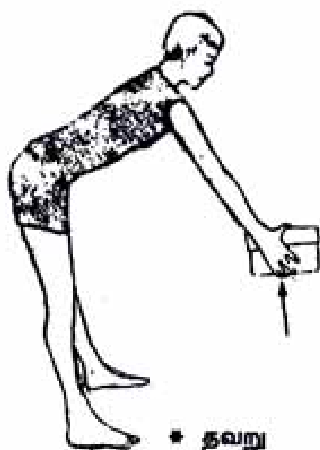
♦ வீட்டு வேலைகளை முதுகை வளைத்துச் செய்வதைத் தவிர்க்கவும்.

♦ முதுகை வளைத்துப் பெருக்குவதை விட நிமிர்ந்து நின்றபடி நீண்ட துடைப்பத்தால் பெருக்கி, குச்சி வைத்த துணியால் துடைக்கவும்.

♦ தோட்ட வேலைகளை அமர்ந்த நிலையில் செய்வது நல்லது.

♦ குனிந்து வேலை செய்வதை தவிர்க்க முடியாத டாக்டர்கள், பணியாளர்கள், எலக்ட்ரீஷியன், ப்ளம்பர், கார்பெண்டர் போன்றவர்கள் நடுநடுவே நேராக நின்று

முதுகை ஐந்து ஆறு முறை பின்புறம் வளைக்கவும்.





எடையைச் சரியாகத் தூக்கவும் :

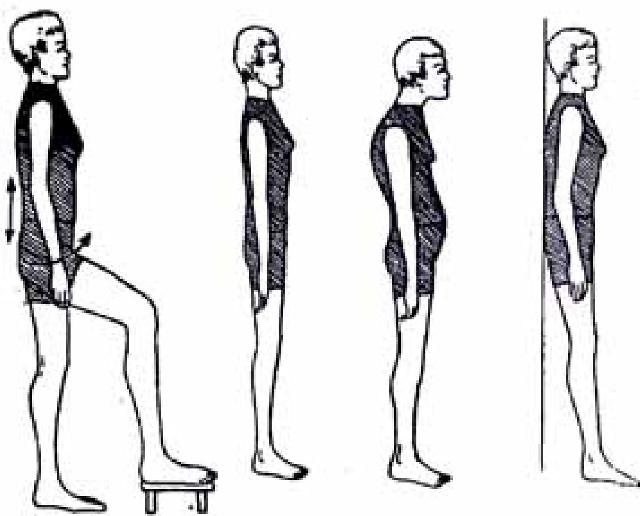
❁ கனமான பொருட்களை அலட்சியமாகக் கவனமில்லாமல் தூக்குவதால் ஸ்லிப் டிஸ்க் ஏற்படலாம்.

❁ எடையைத் தூக்கும் போது கனமான அந்தப் பொருளின் அருகே காலை அழுத்தி ஊன்றி நிற்கவும்.

❁ முட்டியை மடக்கி, முதுகினை நேராக வைத்து கனமான பொருளை இறுகப் பற்றிக் கொள்ளவும்.

❁ உடலை பின்புறம் சாய்த்து முட்டியை மெதுவாக நேராக்கியபடி எடையைத் தூக்கவும். அதிர்வுகள் ஏற்படாமல் கவனமாகத் தூக்க வேண்டும்.

❁ நிறைய எடையைத் தொடர்ந்து தூக்க வேண்டியிருந்தால் இடையிடையே முதுகை பின்புறம் வளைத்து ரிலாக்ஸ் செய்யவும்.



நிற்கும் போது கவனம் தேவை

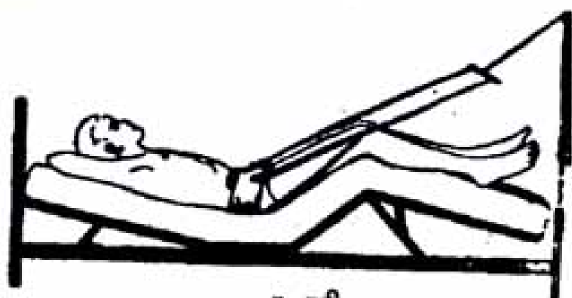
❖ நிறைய நேரம் நின்றால் முதுகில் வலி ஏற்படும்.

❖ நிற்கும் போது நெஞ்சை

நிமிர்த்தி, வயிற்றுப் பகுதியில உள்ள தசைகளை உட்புறம் இழுத்து பின்புறப் பகுதியை இறுக்கியபடி நிற்கப் பழகினால் நெடுநேரம் நின்றாலும் முதுகுவலி ஏற்படாது.

சரியான படுக்கையைத் தேர்ந்தெடுங்கள்!

❖ படுக்கும் போதும், அதிகாலையில் எழுந்திருக்கும் போதும் இறுக்கமான முதுகும், பின் முதுகில் வலியும் ஏற்பட்டால் நீங்கள் சரியான படுக்கையைத் தேர்ந்தெடுக்கவில்லை என்று புரிந்து கொள்ளுங்கள்.



* சரி

❖ முதுகுப் பகுதியைத் தாங்கிக் கொள்ளும் படுக்கை தொட்டில் போல் தொய்வாக இருக்கக் கூடாது.

❖ தரையிலோ, மரப்பலகையிலோ படுக்க வேண்டிய

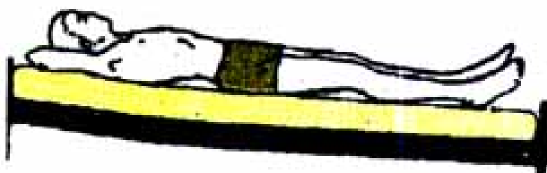


* தவறு

அவசியமில்லை.

❖ விலையுயர்ந்த படுக்கைகளை வாங்குவதை விட உறுதியான இலவம்பஞ்சுப் படுக்கையில் படுப்பதே சிறப்பாகும்.

❖ அதிகாலையில் விழிப்பு ஏற்பட்டதும் நேராக மல்லாக்கப் படுத்து முட்டிப் பகுதியினை கைகளால் கட்டிக் கொண்டு மார்பு நோக்கிக் கொண்டு வரவும். பிறகு



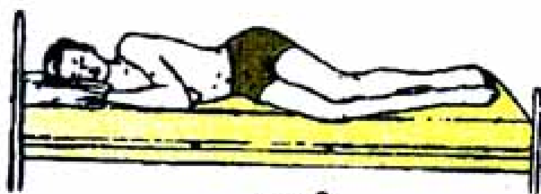
* தவறு

நீட்டவும். இவ்வாறு ஆறு முறை செய்ய வேண்டும்.



* சரி·

❖ படுக்கையை விட்டு நேராக எழுந்திருக்காமல் பக்கவாட்டில் படுத்து இடது காலை முதலில் வைத்து பின் வலது காலை வைத்து மெதுவாக இறங்கவும்.



* சரி



கழுத்து வலி :

தலையையும் இடுப்பையும் இணைக்கும் முதுகுத்தண்டிற்கு கழுத்துப் பகுதியில் 'செர்விகல் ஸ்பைன்' என்று பெயர். இந்தப் பகுதியில் ஏழு பிரிவுகள் (ஏழு வெர்டிபெரே) உள்ளன. அவற்றிற்கு C-1 முதல்

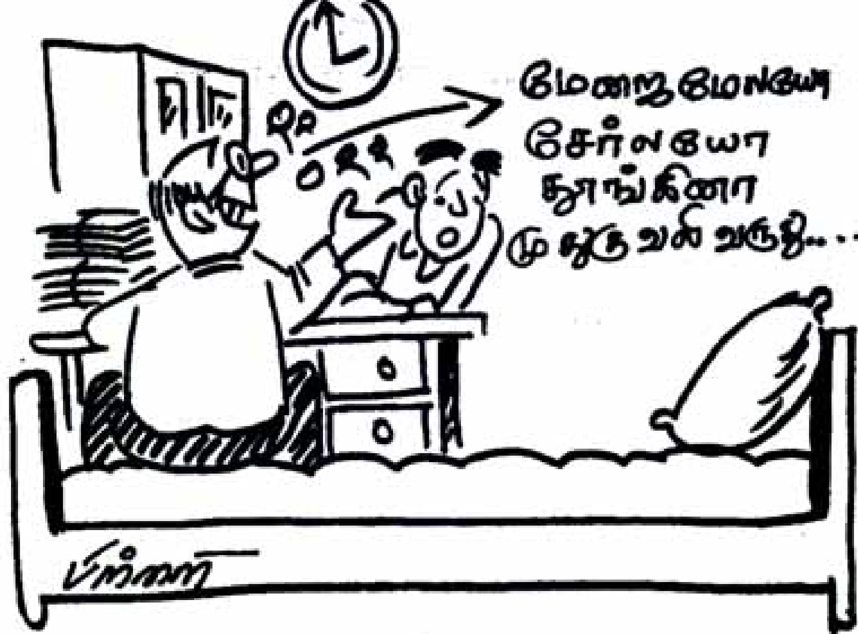
C-7 எனப் பெயர் உள்ளது. மண்டை ஓட்டின் அருகே C-1 அமைந்துள்ளது. அங்கிருந்து தொடர்ந்து மார்புப் பகுதி அருகே C-7 முடிகிறது. இவற்றில் ஒவ்வொன்றும் நமது தோள் பகுதி, கைகள், கையில் உள்ள மூட்டுப்பகுதி, விரல்கள் என அனைத்துடனும் இணைக்கப்பட்டுள்ளதால் இவற்றில் எதில் பாதிப்பு ஏற்பட்டாலும் கழுத்திலிருந்து தொடங்கும் வலி கை முழுவதும் பரவுகிறது.

C-1 முதல் C-7 வரை உள்ள இந்த டிஸ்க்குகளில்



* நாவிகேஷன் இயந்திரத்தின் துணையுடன் அறுவை சிகிச்சை செய்கிறார் டாக்டர் ராஜசேகர்

பழுது ஏற்பட்டால் கைகளில் உள்ள மூட்டுகளில் வீக்கம் ஏற்படுகிறது. கழுத்திலிருந்து தாங்க முடியாத வலி ஏற்பட்டு தோள் பகுதி, கைகள் என எங்கும் பரவுகிறது. இதன் தீவிரத்தை எக்ஸ்ரே படம் எடுத்து அறிந்து கொள்ளலாம். வலி மிக அதிகமாகி கைகளின் செயல்பாடு குறைவு, தலைவலி முதலியவை ஏற்பட்டால் Magnetic Reso



nance Imaging (MRI) எடுக்கப்படும்.

• அநேகமாக குறிப்பிட்ட பயிற்சிகளைச் செய்வதா...ய கழுத்து வலி குணமடையும்.

• அடுத்தபடியாக கழுத்தை அதிகம் அசைத்து வலி தீவிரமடையாதிருக்க கழுத்திற்கு 'காலர்' அணியச் செய்து குணப்படுத்தலாம்.

❋ தசைகளின் பிடிப்பினால் ஏற்படும் கழுத்து வலியினை 'பிஸியோதெரபி' முறையில் இதமான சூடு ஒத்தடம், மின்சாரத்தின் உதவியுடன் தூண்டி விடுவது, பயிற்சி செய்விப்பது என்பவற்றால் குணப்படுத்தலாம்.

❋ வலி தாங்க முடியாத நிலையில், மூட்டுகளில் வீக்கம் ஏற்பட்டுள்ள நிலையில் மாத்திரைகள் தரப்படும்.

எழுபத்தி ஐந்து சதவிகிதத்தினர் இம் முறைகளில் குணமடைந்து விடுகின்றனர். மற்றவர்களுக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்து

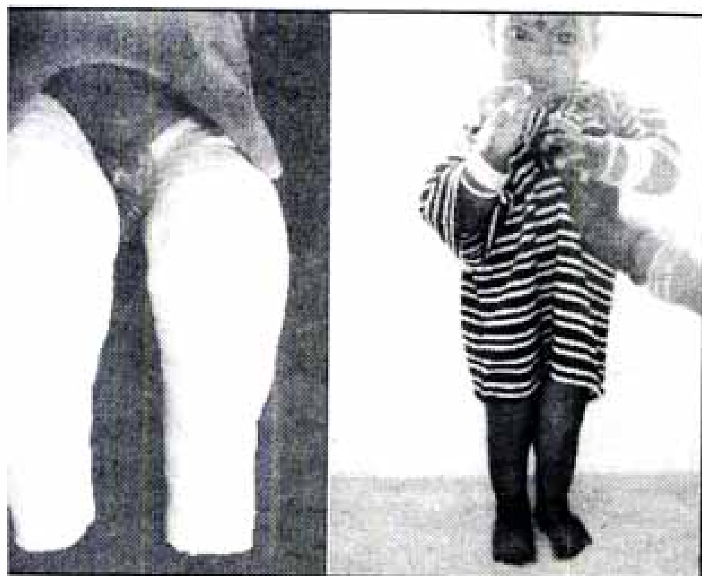
• சப்பைக்கால்



பாதிக்கப்பட்டுள்ள பகுதி சீர்படுத்தப்படுகிறது. எலும்புகளின் உராய்வு, வெர்டிபெரேக்கள் ஒன்றோடொன்று இணைந்து விடுவது போன்ற நிலைகளில், அவை சரியான நிலைக்கு வைக்கப்பட்டு, 'டைடானியம்' தகடுகள் கொண்டு சரியாகப் பொருத்தப்படுகின்றன. இந்த அறுவை சிகிச்சையும் முதுகு எலும்பில் செய்யப்படும் 'மைக்ரோ சர்ஜரி' முறையில் துல்லியமாக, சீராக, சிரமமில்லாமல் செய்யப்படுகிறது. நோயாளி வெகு சீக்கிரமாகவே யதார்த்த வாழ்க்கைக்குத் திரும்ப முடிகிறது.

இன்னும் எலும்பு சம்பந்தமாக நிறைய நோய்கள் உள்ளன. பிறவியிலேயே சப்பைக்கால், போலியோ போன்ற குறைபாடுகள் ஏற்படுகின்றன. வளரும் போது கைபோஸிஸ், ஸ்கோலியோஸிஸ், எலும்பு முறிவு, கை கால் சிதைவு, எலும்புகளில் ட்யூமர் போன்றவை ஏற்படலாம். வயதாகும் போது ஆர்தரைடிஸ், மூட்டுகளின் செயல் இழப்பு என பல பிரச்னைகள் ஏற்படலாம். எந்த வகை எலும்பு தொடர்பான

சிகிச்சைக்குப் பின்...



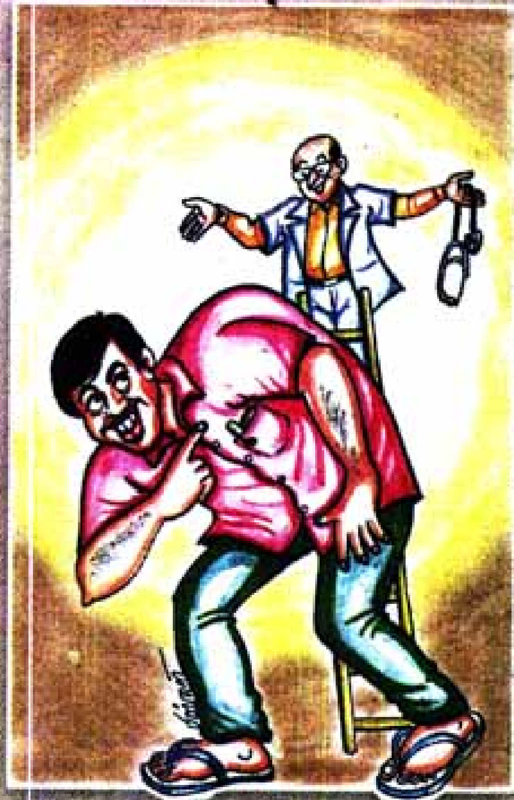
Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / PMG (CCR) 601 / 03 - 05* Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 392 / 03 - 05* Registered as a Newspaper in Srilanka Supplement to the Mangayar Malar August 2004 issue

நோயினையும் உடனுக்குடன் கவனித்துக் கொண்டால் குறைகள் நீங்க மருத்துவமோ, அறுவை சிகிச்சையோ மேற்கொள்ளலாம்.

மேல்நாட்டினரே வியந்து போகும் அளவிற்கு ஆராய்ச்சிகளும், மருத்துவமனைகளும் அதில் அளிக்கப்படும் மருத்துவமும் நம் நாட்டில் வளர்ந்து விட்டன. எனவே வலியின்றி, மனதில் தாழ்வுமனப்பான்மையின்றி, தன்னம்பிக்கையுடன் செயல்படுவது நமது கைகளில்தான் இருக்கிறது. அதற்கு மருத்துவ உலகின் முன்னேற்றத்தைத் துணையாகக் கொள்ளலாம்.

பேட்டி : ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

“ கைபோஸிஸ் நோய் ஏற்பட்டோருக்கு முதுகில் கூனல் ஏற்படும். இந்த நோய் ஏற்பட மிக முக்கியமான காரணம் சிறு வயதில் முதுகெலும்பில் ஏற்படக்கூடிய 'டிபி' என்னும் காசநோய்! ”



Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / PMG (CCR) 601 / 03 - 35*
Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 392 / 03 - 05 * Registered as a Newspaper in Srilanka

